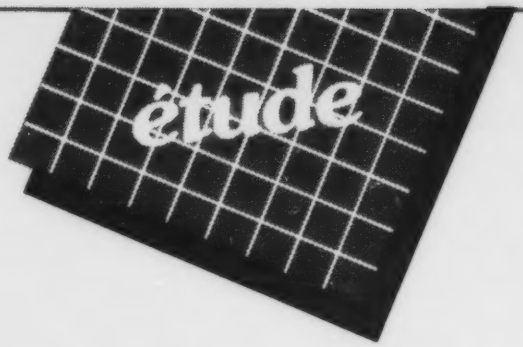


L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DES QUÉBÉCOISES COMPARÉE À L'ENSEMBLE DES CANADIENNES

Juin 1986

Québec

92-02998/

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DES QUÉBÉCOISES COMPARÉE À L'ENSEMBLE DES CANADIENNES

Cette publication présente les résultats de l'exploitation de l'Enquête condition physique Canada (1981), de Condition physique Canada. L'exploitation a été réalisée par la firme Statbec Inc., pour le compte du Service de l'analyse et de la recherche socio-économique, du ministère du Loisir, de la Chasse et de la Pêche.

Elle a été coordonnée par monsieur Michel Mercier du Service de l'analyse et de la recherche socio-économique

Juin 1986

Dépôt légal
Bibliothèque nationale du Québec
3e trimestre 1986
ISBN 2-550-16614-0

TABLE DES MATIÈRES

PAGE

INTRODUCTION 1

CHAPITRE I.- Les habitudes d'activité physique..... 6

CHAPITRE II.- Le niveau de condition physique 23

CHAPITRE III.- Les motifs et les attitudes 40

CONCLUSION 60

ANNEXES

A.- Tableaux détaillés 62

B.- Les méthodes d'enquête 82

INTRODUCTION

Le but premier de cet ouvrage est de présenter une étude descriptive de la Québécoise face à l'activité physique. Un ojectif subsidiaire est de comparer les données recueillies auprès de Québécoises et celles recueillies dans l'ensemble du Canada. En se basant sur le document "En évolution: la femme et l'activité physique" ([1]), la firme STATBEC a préparé, à la demande du ministère du Loisir, de la Chasse et de la Pêche, ce document qui se veut essentiellement une reprise de l'étude canadienne. Cependant, les tableaux de cet ouvrage correspondent aux résultats des Québécoises, alors que le précédent écrit traite de l'ensemble des Canadiennes. C'est d'ailleurs à même le grand ensemble de données recueillies par l'enquête effectuée en 1981 que l'information sur les Québécoises a été extraite. Il faut ainsi comprendre que dans l'ensemble des Canadiennes sont comprises les Québécoises. Les textes se rapportant aux données des divers tableaux ont été modifiés en majeure partie aux niveaux des pourcentages obtenus et de l'analyse qui en découle.

Tout au long de cette étude, un parallèle sera fait entre les résultats obtenus chez les Québécoises et chez les Canadiennes. La plupart d'entre eux étant similaires, l'accent sera mis sur les différences les plus notables, ceci dans le but d'alléger le texte. Il faut d'ailleurs se référer au document précité sur la condition physique des Canadiennes pour obtenir plus de détails.

([1]) Enquête condition physique Canada, En évolution: la femme et l'activité physique (Octobre 1984, Ottawa).

Toutefois, les tableaux sur les Canadiennes, tirés du document "En évolution: la femme et l'activité physique", se retrouvent également dans cette étude, de même que les graphiques découlant des tableaux, mais ceci à des fins comparatives seulement et non d'analyse détaillée.

Dans les pages qui suivent, on s'intéresse particulièrement aux Québécoises de 10 ans et plus. Dans un premier temps, on se concentre sur les habitudes d'activité physique selon différentes variables démographiques. Ensuite, on examine les performances des Québécoises en termes de force physique, d'endurance musculaire et de flexibilité, attributs qui résument le niveau de condition physique. Enfin, on se penche sur ce qui peut bien motiver ou décourager les femmes qui ont fait l'objet de l'enquête face à la pratique d'une activité physique (Ci-après nommées "les enquêtées"); on étudie également les attitudes à adopter pour améliorer leur condition physique. Dans les trois premiers chapitres, l'accent est mis sur les différences de résultats selon l'âge et/ou le rôle de l'enquêtée. Parmi les rôles, on distingue surtout le groupe des travailleuses ou étudiantes à temps plein de celui des femmes au foyer. Les enquêtées sont également regroupées en classes d'âge. La partition en 4 classes (10 à 19 ans, 20 à 39 ans, 40 à 59 ans et 60 ans et plus) est celle que l'on utilise le plus souvent, au chapitre III surtout. Ces catégories ont été retenues pour fins de comparaison à l'échelle canadienne.

Avant de plonger tête première dans le vif du sujet, voici un court glossaire des termes les plus utilisés pour guider le lecteur dans la compréhension du texte:

Actives	- Une moyenne d'au moins trois heures d'activité physique de loisirs par semaine pendant au moins neuf mois par année.
Moyennement actives	- Moins de trois heures d'activité physique par semaine pendant au moins neuf mois par année. **ou** En moyenne au moins trois heures d'activité physique par semaine pendant moins de neuf mois par année.
Sédentaires	- Moins de trois heures d'activité physique par semaine pendant moins de neuf mois par année.
Travailleuses	- Femmes qui travaillent ou qui étudient à plein temps.
Femmes au foyer	- Femmes au foyer à temps plein ou partiel, retraitées ou encore sans emploi.
Filles	- Enquêtées de 10 à 19 ans.
Femmes	- Enquêtées de 20 ans et plus.
Niveau recommandé	- Le participant à fait trois séances du test, la dernière séance exigeant un effort de 70 % de la capacité théorique maximale d'une personne 10 ans plus jeune ([1]).

([1]) Cf. définition du physitest normalisé, Condition physique et Sport amateur Canada

Niveau minimal - Le participant a fait deux séances du test, la deuxième séance exigeant un effort de 70 % de la capacité théorique maximale d'un sujet de l'âge considéré.

Niveau non souhaitable - Le participant a fait une séance seulement du test, laquelle a exigé un effort de 70 % de la capacité maximale d'une personne d'au moins 10 ans plus vieille.

Meilleures installations - Comprend des installations soit meilleures, soit plus proches ou encore différentes de celles déjà en place.

Installations inadéquates - Sous-entend qu'il n'y a aucune installation à proximité ou bien que les installations disponibles sont inadéquates.

NOTES IMPORTANTES

- Dans les tableaux de l'annexe A, on observe très souvent que les pourcentages obtenus pour les Canadiennes sont supérieurs à ceux des Québécoises pour une même combinaison de plusieurs facteurs (âge, rôle, motifs, etc.). Pour les tableaux 12 à 15 par exemple, les pourcentages ne représentent que les enquêtées considérant comme très important un comportement ou un motif. Un facteur très important pour une Canadienne équivaut peut-être à un facteur important dans la tête d'une Québécoise. Dans le cas des tableaux 16 à 19, les Canadiennes ont peut-être plus de facilité à cerner les facteurs de changement ou les obstacles à une activité accrue. Le jugement des Québécoises est-il moins précis ou plus indécis? Sous toute réserve, les

disparités culturelles pourraient être à l'origine de ce phénomène.

- Dans ce document, on retrouve sous forme de graphiques (histogrammes et polygones de fréquence) les données des tableaux de l'annexe A; chaque graphique porte la même cote que le tableau d'où il tire ses données. Les résultats des Québécoises sont présentés dans les tableaux Q1 (Figure Q1) à Q19 et ceux des Canadiennes dans les tableaux C1 (Figure C1) à C19.

CHAPITRE I

Les habitudes d'activité physique

Nous présentons dans ce chapitre des données sur l'activité physique pratiquée par les Québécoises. Nous analysons les résultats selon différentes caractéristiques des enquêtées, tels l'âge et le rôle. Nous tentons également de faire ressortir les différences majeures observées entre les résultats chez les Québécoises et ceux observés chez les Canadiennes.

Les niveaux d'activité physique

Dans l'Enquête condition physique Canada, on a défini trois niveaux d'activité physique: actif, moyennement actif et sédentaire. Ces niveaux sont définis au glossaire.

Si on se réfère à la figure Q1, sur les niveaux d'activité physique des Québécoises en 1981, on est en mesure de constater que même si la proportion de Québécoises actives surpasse celle des sédentaires dans tous les groupes d'âge, il existe des différences notables entre les groupes. On voit que le pourcentage de Québécoises actives baisse régulièrement à partir du milieu de l'adolescence jusqu'à la quarantaine et la cinquantaine, où à peine 39 % des Québécoises sont actives. Cependant, les femmes de 60 ans et plus sont aussi actives que les adolescentes de 10 à 14 ans.

En se reportant également à la figure C1, on peut noter qu'en général les Canadiennes sont plus actives que les Québécoises, notamment au début de l'adolescence et dans la quarantaine ou la cinquantaine; ces taux se chiffrent à 72 % contre 54 % chez les 10 à 14 ans et à 48 % contre 39 % pour les femmes d'âge mûr.

FIGURE Q1- NIVEAUX D'ACTIVITÉ DES QUÉBÉCOISES
1981

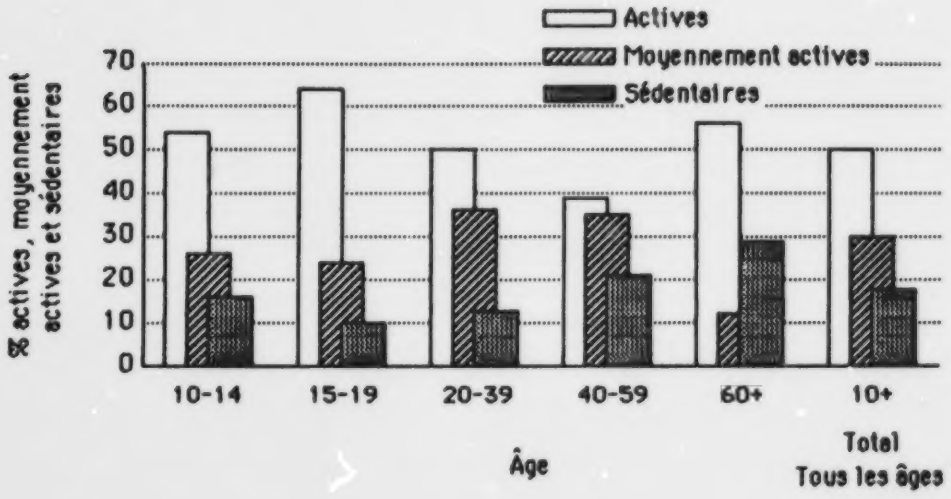


FIGURE Q2- JEUNES QUÉBÉCOIS ACTIFS
1981

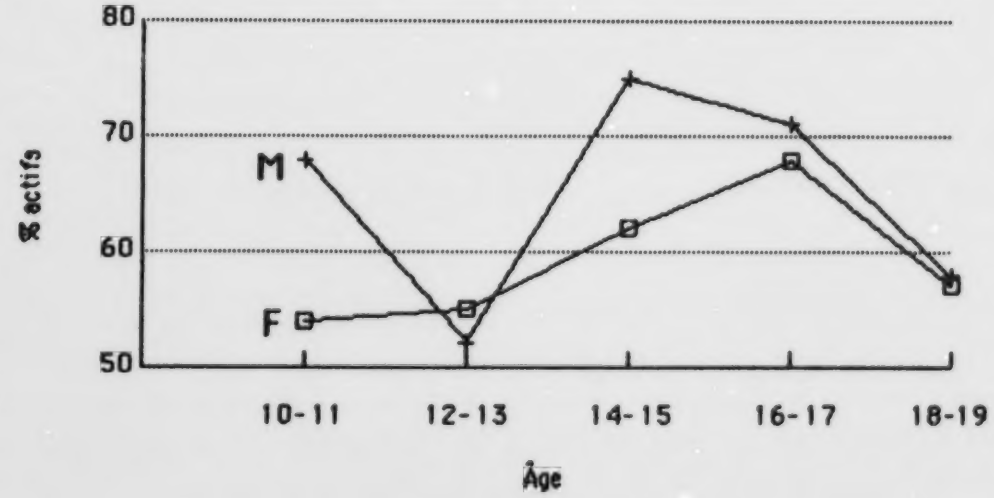


FIGURE C1- NIVEAUX D'ACTIVITÉ DES CANADIENNES
1981

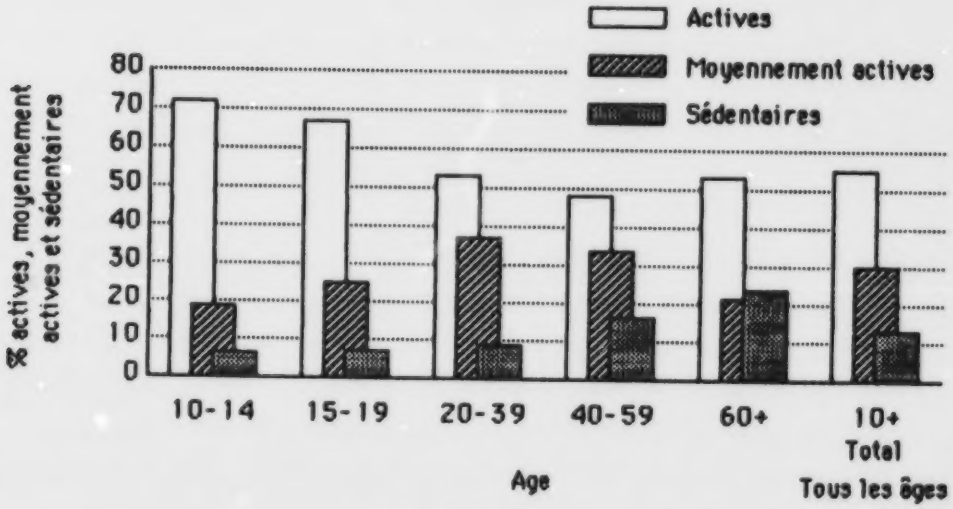
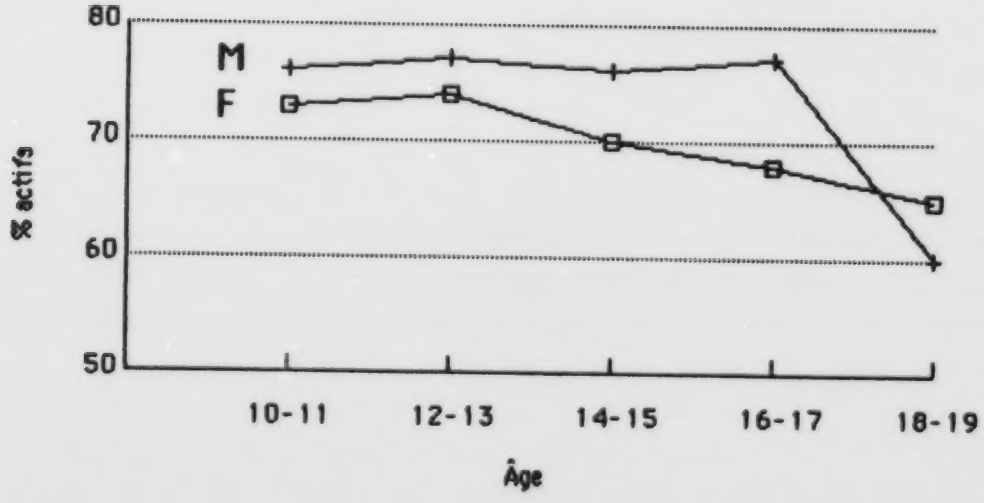


FIGURE C2-JEUNES CANADIENS ACTIFS
1981



Chez les moyennement actives, on semble observer trois plateaux distincts. Les Québécoises de moins de 20 ans sont moyennement actives dans une proportion d'environ 25 %, tandis que les plus de 20 ans et moins de 60 ans, le sont à 35 %. Au-delà de 60 ans, le pourcentage chute dramatiquement pour atteindre 12 %. Ceci nous amène à constater que les femmes de 60 ans, contrairement à leurs cadettes, ont tendance à être soit actives, soit sédentaires.

Chez les moins de 40 ans, le taux de sédentarité varie très peu d'un groupe d'âge à l'autre, oscillant autour de 15 %, alors que les enquêtées dans la quarantaine et la cinquantaine voient ce chiffre atteindre les 21 % et finalement s'établir à 29 % chez les 60 ans et plus. Si l'on compare la sédentarité des Québécoises à celles des Canadiennes, on note une baisse d'environ 5 % pour chaque groupe d'âge en faveur des Canadiennes.

Les Québécoises actives

Cinquante pour cent des Québécoises de 10 ans et plus se livraient à des activités physiques pendant leurs moments de loisir en 1981, soit 5 % de moins que les Canadiennes (Voir figures Q1 et C1). Spécifions toutefois que les niveaux d'activité se distinguent nettement quant aux types et à l'intensité. On note également des variantes selon le niveau de scolarité, l'état civil et la profession de l'individu. C'est ainsi qu'on observe un niveau d'activité plus élevé chez les jeunes femmes célibataires (jamais mariées) et instruites (Voir les tableaux Q1 et C1, annexe A).

La figure Q2, nous révèle que les garçons sont plus actifs que les filles, sauf au début de l'adolescence (12-13 ans). La proportion des filles actives va en croissant jusqu'à l'âge de 16-17 ans et diminue progressivement par la suite avec chaque groupe d'âge successif. Les garçons sont moins actifs à 12 et 13 ans que plus jeunes, ils atteignent toutefois leur plus haut degré d'activité vers les 14 et 15 ans pour voir leur niveau d'activité décroître par la suite en veillissant.

Il est à noter, à titre comparatif, qu'à tout niveau d'âge les Québécois sont nettement moins actifs que l'ensemble des Canadiens. Cette différence est encore plus remarquable dès le bas âge (10-13 ans) où les filles contribuent largement à creuser cet écart, notamment les 10-11 ans. Si on regroupe les 10 à 15 ans, on voit que les Canadiens sont plus actifs (de 10 %) que les Québécois, peu importe le sexe.

Les Québécoises qui travaillent ou qui étudient à plein temps (qu'on appelle ci-après les "travailleuses") sont à peine moins sédentaires que les femmes au foyer. Cette tendance se dessine plus au niveau des Canadiennes, où chez les 20 à 59 ans, on dénote un taux d'activité supérieur chez les travailleuses (Voir les tableaux Q3 et C3, annexe A).

Les activités populaires

Les trois activités préférées des filles sont les mêmes que celles des femmes. C'est la marche qui a la faveur populaire chez les femmes avec 66 % de participation; viennent ensuite la natation et le cyclisme avec des taux de participation de 34 % et 32 %. Chez les filles, le cyclisme est bon premier à 72 %, suivi de la natation et de la marche avec des taux respectifs de 66 %

FIGURE Q3- NIVEAUX D'ACTIVITÉ SELON LE RÔLE

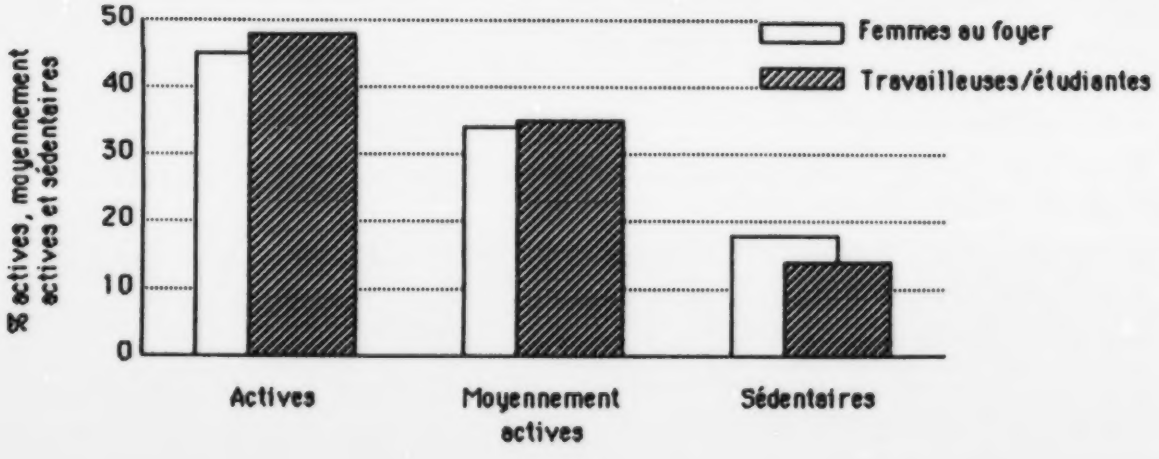


FIGURE Q4-ACTIVITÉS LES PLUS POPULAIRES

Québécoises de 10 ans et plus, 1981

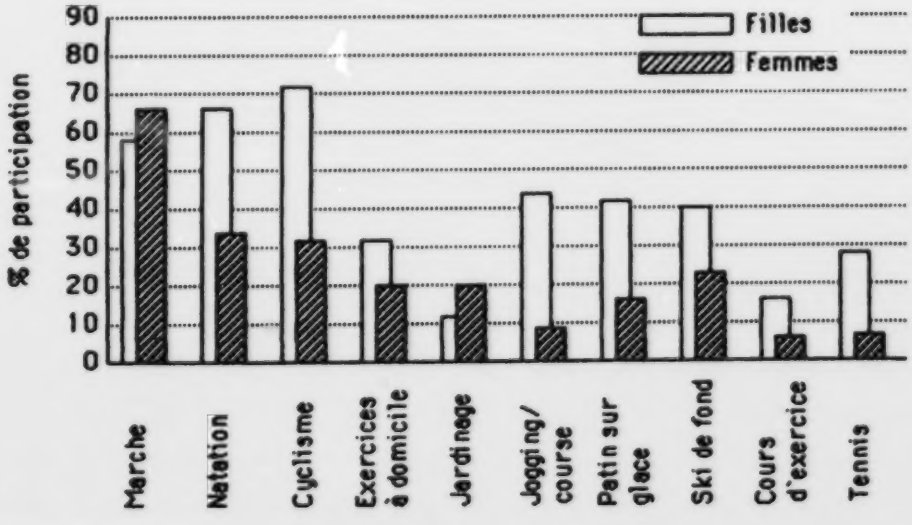


FIGURE C3-NIVEAUX D'ACTIVITÉ SELON LE RÔLE

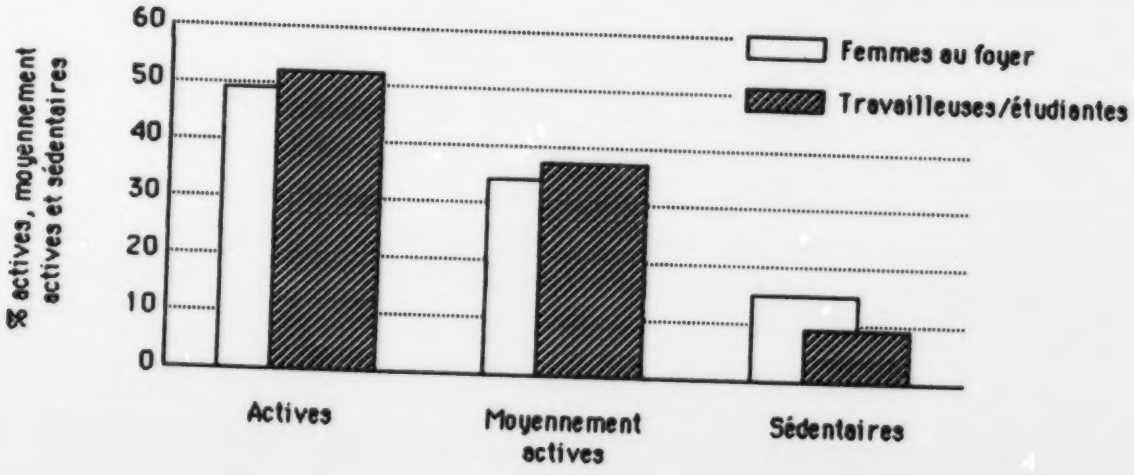
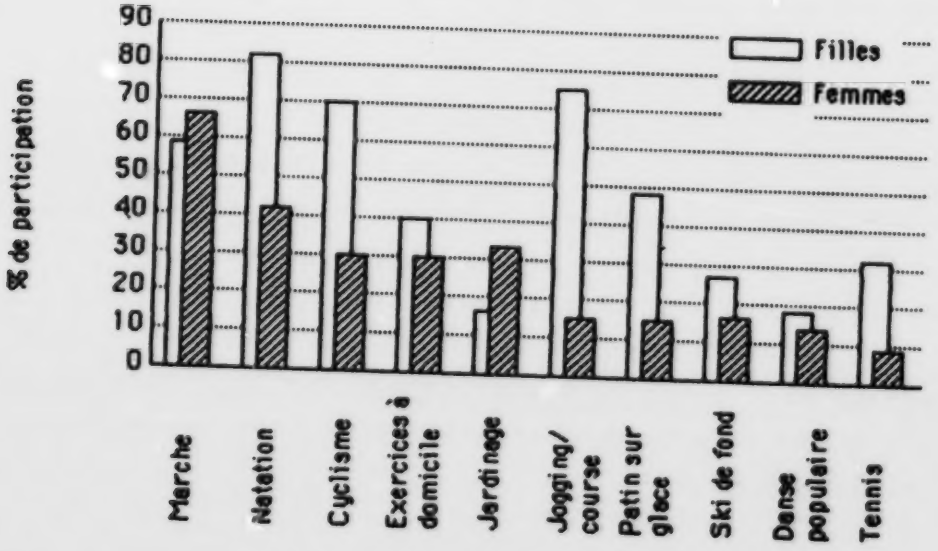


FIGURE C4-ACTIVITÉS LES PLUS POPULAIRES

Canadiennes de 10 ans et plus, 1981



et 58 %. Les sports organisés jouent un rôle bien effacé dans la panoplie d'activités des femmes, bien que certains sports pouvant être pratiqués à tout âge, tels le ski de fond et le tennis, parviennent à se classer parmi les dix activités les plus populaires (Voir la figure Q4).

Mis à part le jardinage et la danse populaire, les dix activités préférées des femmes rejoignent celles des filles. Chez ces dernières, le baseball (9^{e} rang) et le badminton (10^{e} rang) prennent la place des deux choix cités précédemment, activités classées respectivement aux 5^{e} et 10^{e} rangs chez les femmes (Voir tableau Q4, annexe A).

En se reportant également au tableau C4 de l'annexe A, il ressort que les activités les plus populaires des Canadiennes et des Québécoises sont semblables, bien que certains sports occupent une plus grande place chez un groupe ou l'autre. C'est le cas du jogging (course) et des quilles qui se classent 6^{e} et 12^{e} en popularité chez les Canadiennes, comparativement à 8^{e} et 15^{e} pour les Québécoises qui elles, se tournent plus vers le ski de fond (4^{e}) et le patin à roulettes (18^{e}), sports se retrouvant respectivement en 8^{e} position et hors liste chez les Canadiennes.

Si on regarde maintenant les activités préférées des travailleuses et des femmes au foyer, on s'aperçoit qu'elles diffèrent en deux points essentiels (Voir tableaux page suivante). Les femmes au foyer comptent le jardinage, une activité saisonnière dont l'intensité est relativement faible, parmi leurs cinq activités préférées, alors que les travailleuses ajoutent les exercices à domicile, une activité plus régulière et plus intense. De plus, un pourcentage plus élevé de travailleuses que de femmes au foyer participent à des activités plus exigeantes tels la natation, le cyclisme et le ski de fond.

ACTIVITÉS LES PLUS POPULAIRES SELON LE RÔLE

Québécoises, 20-59 ans, 1981

ACTIVITÉS	FEMMES AU FOYER		TRAVAILLEUSES/ ÉTUDIANTES	
	Ordre de préférence	Pourcentage de participation	Ordre de préférence	Pourcentage de participation
Marche	1	67 %	1	65 %
Natation en piscine	4	23	2	44
Jardinage	3	25	-	--
Cyclisme	2	33	3	42
Ski de fond	5	22	4	32
Exercices à domicile	-	--	5	24

ACTIVITÉS LES PLUS POPULAIRES SELON LE RÔLE

Canadiennes, 20-59 ans, 1981

ACTIVITÉS	FEMMES AU FOYER		TRAVAILLEUSES/ ÉTUDIANTES	
	Ordre de préférence	Pourcentage de participation	Ordre de préférence	Pourcentage de participation
Marche	1	66 %	1	67 %
Natation en piscine	4	26	2	45
Jardinage	2	38	-	--
Cyclisme	3	30	3	39
Exercices à domicile	5	27	4	38
Jogging/ course	-	--	5	--

Au niveau comparatif avec les Canadiennes, notons que le ski de fond gagne la faveur des Québécoises plus que les exercices à domicile, peu importe le rôle de la femme. Chez les Canadiennes, le ski de fond cède le pas au jogging (course), activité devancée toutefois par les exercices à domicile.

Mentionnons également qu'à l'échelle canadienne tout comme dans le contexte de cette étude, on ne considère pas les travaux ménagers comme une activité au même titre que les autres activités répertoriées et c'est ce qui explique qu'ils ne ressortent pas comme une des activités dominantes.

Si nous analysons maintenant le domaine des activités les plus souhaitées des Québécoises à la fig. Q5 (Voir également tableau Q5, annexe A), on se rend compte que trois de ces activités - la natation, le cyclisme et la marche - se classent déjà comme les trois activités les plus pratiquées d'après le tableau Q4, annexe A. Le tennis, un sport populaire pouvant être pratiqué à tout âge, a la possibilité d'attirer plus de 200 000 participantes; le jogging ou la course a presque tout autant la faveur populaire avec près de 175 000 adeptes. Le tennis et les cours d'exercice se révèlent les activités pouvant potentiellement prendre le plus d'expansion avec une augmentation possible de participation de 65 % et 52 % respectivement.

Signalons que les principales différences chez les Canadiennes sont que le racquetball et le ski de fond viennent aux septième et huitième choix des activités les plus souhaitées, prenant la place des exercices à domicile et du badminton (Voir tableaux C5 et Q5, annexe A).

Les obstacles à l'activité physique

Selon les tableaux Q5 et C5 de l'annexe A, le manque de temps, les installations inadéquates et l'absence de motivation sont les principaux facteurs empêchant tant les Québécoises que les Canadiennes d'entreprendre de nouvelles activités. Dans les deux cas, le manque de temps apparaît comme la raison première ou seconde de ne pouvoir pratiquer l'une ou l'autre des huit activités les plus souhaitées. Chez les Québécoises, l'absence de motivation s'avère bien souvent invoquée lorsqu'il est question du jogging ou de la course, de cours d'exercice, de la marche ou encore des exercices à domicile. Le manque d'installations ne favorise pas les adeptes de la natation ou du tennis. Le manque d'équipements et le coût élevé de leur acquisition nuisent aux cyclistes, alors que des programmes insatisfaisants motivent l'inactivité des joueurs de badminton potentiels.

Si on se penche maintenant sur le tableau Q6, annexe A, on retrouve les activités délaissées par le plus de décrocheurs lors de l'année précédant l'enquête, de même que les raisons qui ont motivé leur abandon. Bien que la proportion de femmes abandonnant des activités soit importante (26 %), les activités les plus populaires selon le tableau Q4 ne sont pas trop touchées comme en font foi les pourcentages d'abandons suivants: 7 % pour la natation, 2 % pour la marche, 3 % pour le cyclisme et 5 % pour les exercices à domicile. Le domaine le plus touché est le volley-ball avec des pertes de près de 43 %. C'est ce même pourcentage de pertes (43 %) qu'on observe pour les Canadiennes, mais pour l'ensemble des activités cette fois. Le volley-ball y est également le plus touché avec toutefois 18 % seulement de pertes. Chez ces mêmes Canadiennes, les quilles et le tennis voient plusieurs de leurs adeptes les délaisser puisqu'on les retrouve dans la liste du tableau C6, annexe A, à la place du ski alpin et du jazz moderne.

FIGURE Q5-ACTIVITÉS LES PLUS SOUHAITÉES

Québécoises de 10 ans et plus, 1981

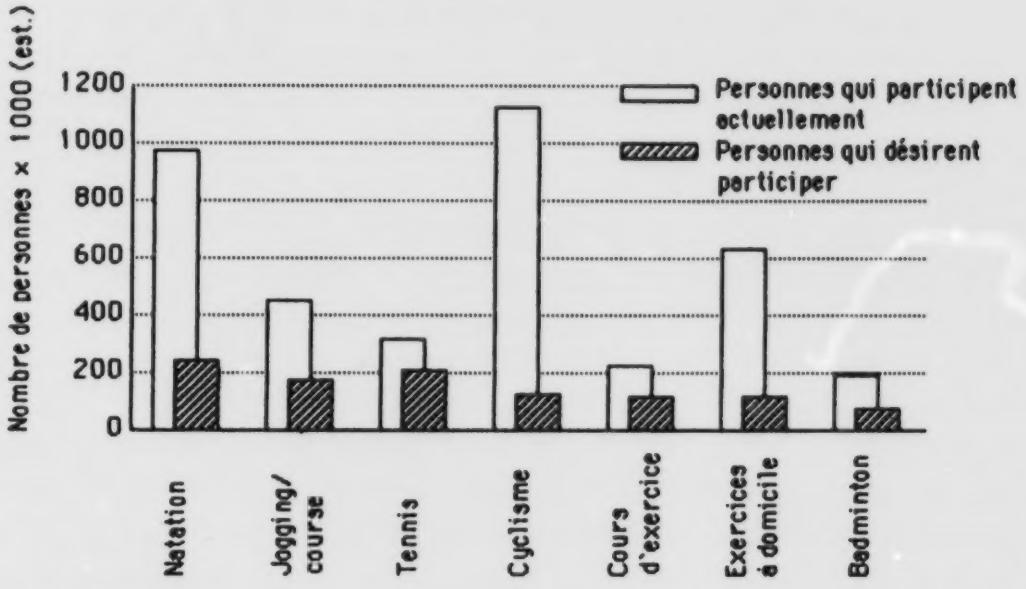


FIGURE Q6-ACTIVITÉS INTERROMPUES AU COURS DE L'ANNÉE PRÉCÉDENTE (1980-1981)

Québécoises de 10 ans et plus, 1981

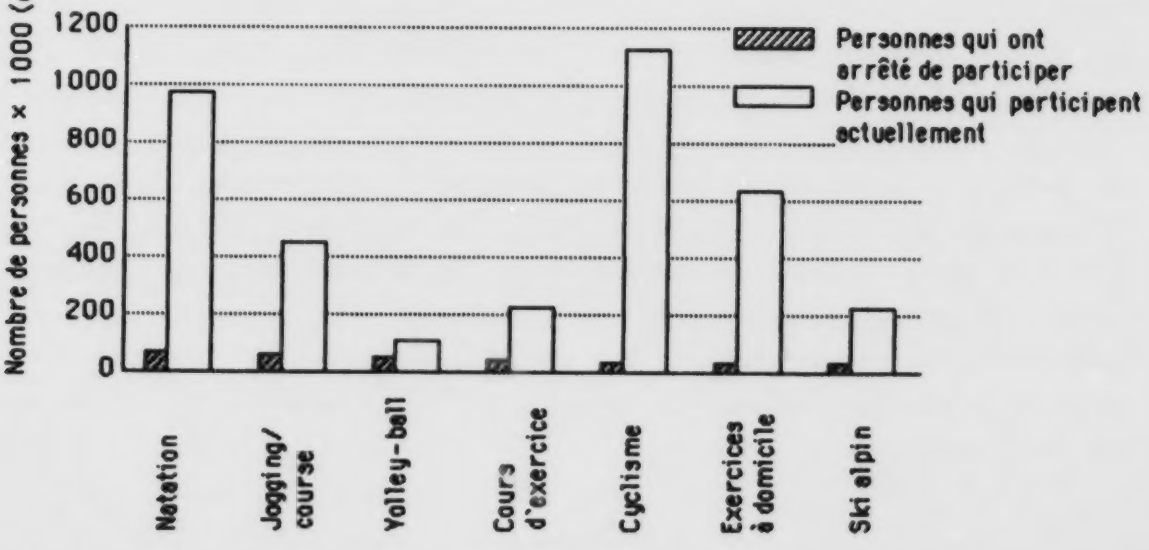


FIGURE C5-ACTIVITÉS LES PLUS SOUHAITÉES
Canadiennes de 10 ans et plus, 1981

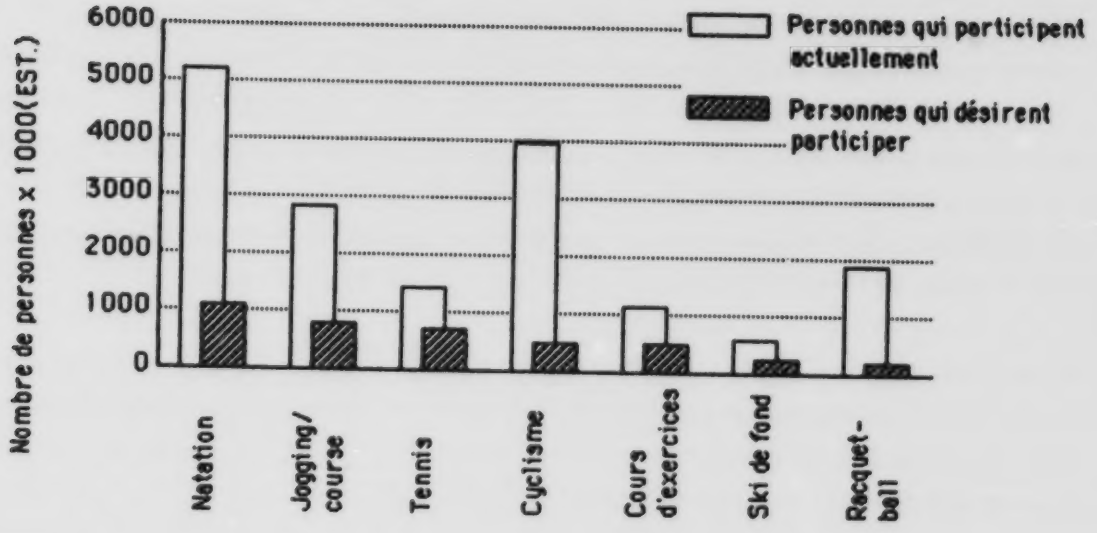
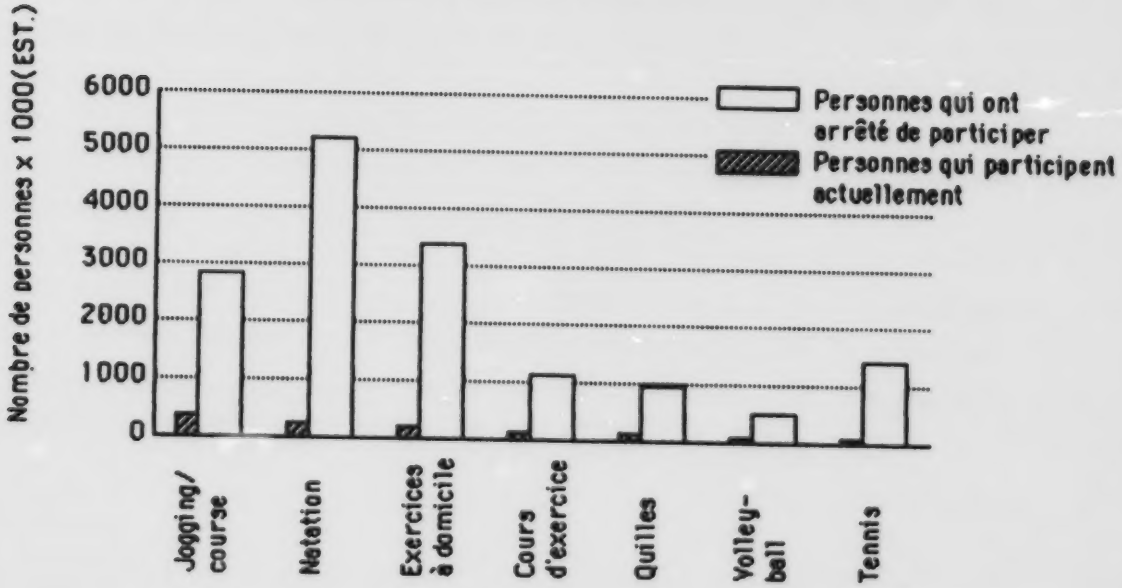


FIGURE C6-ACTIVITÉS INTERROMPUES AU COURS DE L'ANNÉE PRÉCÉDENTE (1980-1981)
Canadiennes de 10 ans et plus, 1981



Ce qui pousse les Québécoises à abandonner certaines de leurs activités, c'est principalement un manque de temps ou de motivation, ou encore la présence de maladie ou les blessures. Le manque de temps sert toujours d'échappatoire premier à la plupart des enquêtées quand il est question de poursuivre la pratique d'une activité. Le manque de motivation décourage les joggeuses ou coureuses et les adeptes d'exercices, à domicile ou sous forme de cours. Les maladies ou blessures forcent les marcheuses, les cyclistes et les skieuses à mettre fin à leur action.

Bien des volleyeuses interrompent leurs activités à cause de programmes insatisfaisants ou inexistants. Enfin, plusieurs nageuses ou ferventes de jazz moderne ont abandonné par suite du manque d'installations adéquates.

Résumé du chapitre

- Les Canadiennes sont plus actives que les Québécoises, plus particulièrement au début de l'adolescence et dans la quarantaine et la cinquantaine. Autant chez les unes que les autres, le pourcentage des femmes actives diminue généralement avec l'âge pendant que le taux de sédentarité augmente. Toutefois, pour chaque catégorie d'âge, on retrouve environ 5 % de moins de sédentaires chez les Canadiennes.

- De façon globale, on retrouve 5 % de plus de Canadiennes actives (55 % contre 50 % pour les Québécoises). Plusieurs facteurs démographiques sont susceptibles d'affecter le niveau d'activité. Ainsi, chez les Québécoises, les jeunes femmes célibataires (jamais mariées) et instruites sont les plus actives.

- L'écart entre les Canadiens et les Québécois actifs est appréciable quand on regarde du côté des 10 à 15 ans. Chez les garçons comme chez les filles, les Canadiens sont plus actifs dans une proportion de 10 % supérieure.

- Au sujet des activités les plus populaires, il y a peu de variantes entre les Québécoises et les Canadiennes. Les 5 ou 6 activités les plus populaires sont les mêmes, chez les filles comme chez les femmes, seul l'ordre est un peu discordant. Chez les filles québécoises, le cyclisme prime, alors que chez les Canadiennes il est devancé par la natation et le jogging ou la course. Quant aux femmes, elles s'entendent sur la marche et la natation comme activités les plus populaires.

- Selon le rôle, on observe deux distinctions majeures chez les activités pratiquées par les femmes (Canadiennes et Québécoises). Les travailleuses exercent des activités plus exigeantes, tels la natation, le cyclisme et le ski de fond et ajoutent en plus le jogging dans le cas des Canadiennes et les exercices à domicile pour les Québécoises. Ces deux dernières activités sont plus régulières que le jardinage, activité saisonnière comptant parmi les plus populaires chez les femmes au foyer.

- Le manque de temps est l'obstacle à l'activité le plus souvent invoqué par les Québécoises et les Canadiennes; les installations inadéquates et l'absence de motivation sont également des raisons de première importance.

- Le manque de temps accompagné cette fois de maladies ou blessures, poussent de nouveau Québécoises et Canadiennes à abandonner la pratique de plusieurs activités.

CHAPITRE II

LE NIVEAU DE CONDITION PHYSIQUE

Dans ce chapitre, nous introduisons des données sur la condition physique des filles et des femmes québécoises, données obtenues à l'aide du physitest normalisé canadien. Nous étudions les résultats selon les mêmes composantes qu'au chapitre précédent et mettons en relief les différences les plus manifestes avec les Canadiennes.

Le physitest normalisé de la condition physique

Condition physique Canada a mis sur pied une série de tests visant à évaluer plusieurs éléments principaux de la condition physique. Cette batterie de tests est connue sous le nom de "physitest normalisé" et rend compte de l'état de l'individu au niveau de la condition cardio-vasculaire, la force, l'endurance musculaire et la flexibilité. À l'aide de normes établies au sein des milieux de travail canadiens ([1]) lors de tests précédents, on est en mesure de juger de la condition physique des Canadiennes et des Québécoises. Des mesures anthropométriques de base viennent compléter le dossier des enquêtées: poids, taille et adiposité (graisse corporelle), paramètres qui sont souvent directement responsables des résultats observés sur la condition physique d'un individu. On retrouvera donc dans l'analyse qui suit quatre composantes intrinsèques à la condition physique soit: l'endurance cardio-vasculaire, la force et l'endurance musculaire, la flexibilité et enfin ce que l'on peut appeler la structure du corps. (Une description plus détaillée des tests se retrouve à l'annexe B.)

([1]) Association canadienne d'hygiène publique. Test normalisé de la condition physique pour la santé au travail. Rapport final (Ottawa 1978).

Toutes les personnes, qui avaient à subir un test requérant un effort quelconque, devaient consulter un médecin pour obtenir l'autorisation d'entreprendre tout programme d'exercice. Il était entendu que toute personne enceinte, hypertendue ou ayant un rythme cardiaque élevé au repos, devait s'abstenir de subir les tests. Au Québec, environ 20 % de l'échantillon de femmes a été éliminé. Cependant, on a pris certaines mesures anthropométriques de toutes les enquêtées, y compris de celles qui ont été éliminées des tests. On a également fait remplir un questionnaire touchant le mode de vie et les attitudes à l'égard de l'activité physique à environ 4 200 personnes de 10 ans et plus. Encore une fois, ce questionnaire s'adressait tout autant aux personnes éliminées qu'aux sujets des tests de condition physique.

La condition cardio-vasculaire

Qu'est ce que la condition cardio-vasculaire ou encore l'endurance cardio-vasculaire? Eh bien, c'est la capacité du coeur et des poumons de prendre de l'oxygène et celle des muscles au travail, de l'utiliser de façon efficace. Un bon rendement cardio-vasculaire s'acquiert à force de travail au niveau aérobique, d'exercices sollicitant l'activité du coeur de façon intense pendant une période prolongée. Le jogging, la natation et le ski de fond sont des exemples d'exercices contribuant à développer l'endurance cardio-vasculaire.

Lors de l'Enquête condition physique Canada, on a procédé à l'application du physitest canadien pour mesurer la condition cardiovasculaire des sujets. Le test consistait à la montée et la descente de marches au son d'une musique et à un rythme préétabli selon l'âge du sujet. Le niveau

Montée et descente de marches

de condition cardio-vasculaire correspond à sa fréquence cardiaque, prise immédiatement à la fin du test. On a classé les individus parmi trois groupes distincts correspondant à différents degrés de condition physique: soit le niveau recommandable, le niveau minimal et le niveau non souhaitable (Voir section définitions au début de l'ouvrage).

La figure Q7, nous révèle les résultats observés lors du test de la montée des marches, de même que les pourcentages de femmes éliminées. Le tableau Q7, annexe A, rend compte de façon plus détaillée de ces résultats sur la condition cardio-vasculaire des Québécoises. On s'aperçoit que parmi les sujets ayant passé le test, au moins 33 % des Québécoises ont atteint le niveau recommandé de condition physique quel que soit le groupe d'âge auquel elles appartiennent. Ce pourcentage s'avère le plus élevé chez les 7 à 12 ans (80 %) suivi des 50 à 69 ans (71 %). Tout comme chez les Canadiennes, on constate que plus de 50 % des femmes de 40 ans et plus atteignent le niveau recommandé. Il faut toutefois signaler que près de 34 % des Québécoises de 40 à 59 ans et 61 % des 60 à 69 ans ont été éliminées du test de la montée des marches, ce qui assombrit le résultat mentionné précédemment. En effet, on voit donc que, même si le pourcentage de sujets de 50 ans et plus ayant atteint le niveau recommandé est élevé, celles-ci ne représentent qu'une minorité au sein de leur groupe d'âge.

Du tableau Q7, annexe A, il ressort que 37 % (1 018 sur 2 730) des enquêtées ont atteint le niveau recommandé de condition cardio-vasculaire; au chapitre I, selon le tableau Q1, on avait que 50 % des femmes étaient considérées actives. Ainsi, même si une enquêtée sur deux répond au moins aux critères minimaux quant à la fréquence et la durée, seulement 37 % pratiquent une quelconque activité à un niveau d'intensité nécessaire pour atteindre le niveau recommandé de condition physique.

FIGURE Q7- RÉSULTATS DU TEST DE LA MONTÉE DES MARCHES

Québécoises, 1981

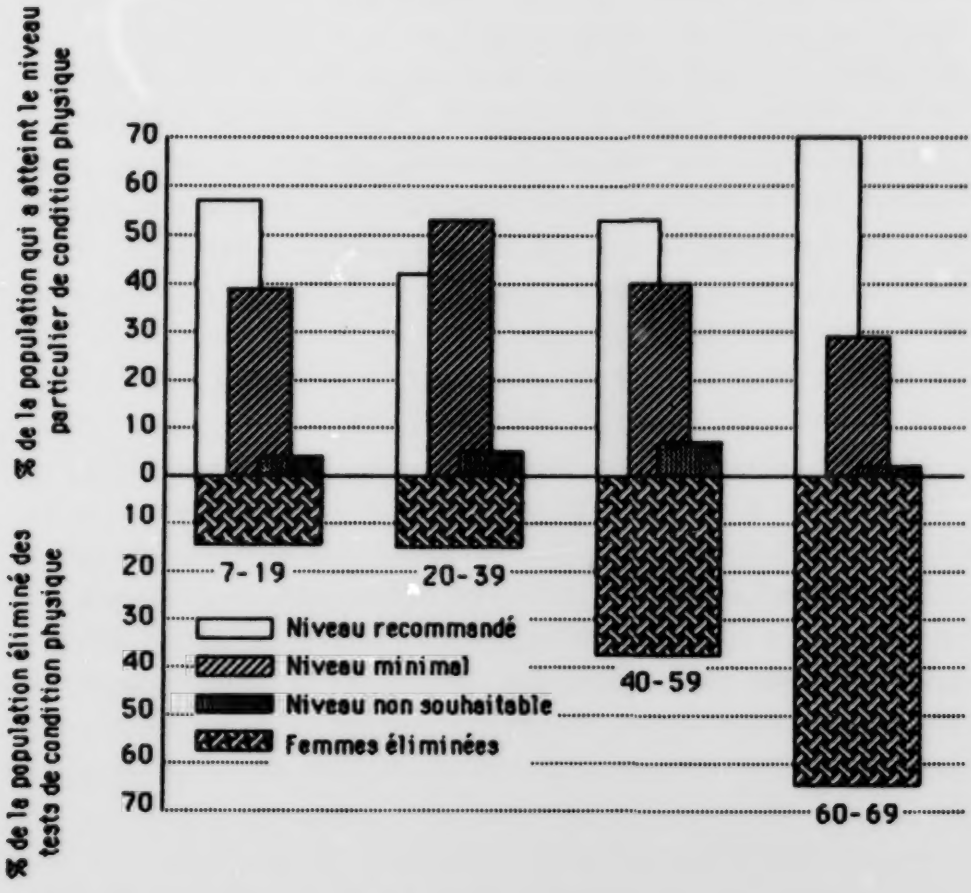
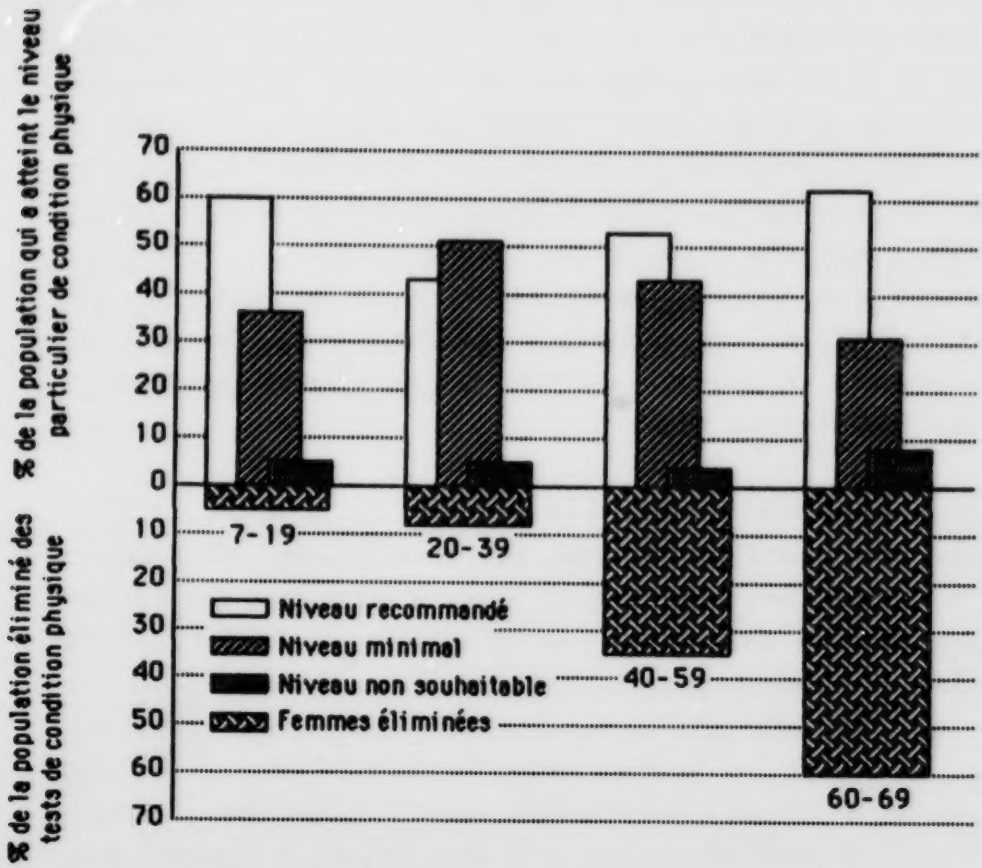


FIGURE C7-RÉSULTATS DU TEST DE LA MONTÉE DES MARCHES
Canadiennes, 1981



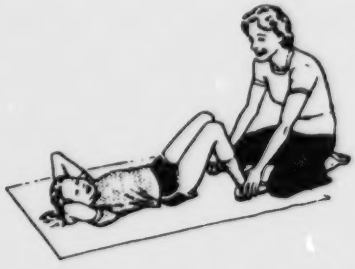
Dans l'ensemble, les filles semblent en meilleure condition physique que les femmes. Chez les Québécoises enquêtées de moins de 15 ans, le pourcentage ayant atteint le niveau recommandé tourne autour de 70 % en moyenne pour chuter dramatiquement à 33 % chez les 15 à 19 ans. À partir de là, la tendance générale observée est que ce même pourcentage augmente avec l'âge pour atteindre 70 % chez les 60 à 69 ans. Chez les Québécoises se classant au niveau minimal, on constate généralement que la situation évolue inversement à celle observée au niveau recommandé. Ce fait est un corollaire du précédent, associé à une certaine stationnarité au niveau des enquêtées situées à l'échelon non souhaitable. Notons également que les adolescentes de 15 à 19 ans qui ont atteint le niveau minimal de condition physique sont presque deux fois plus nombreuses en pourcentage que celles classées au niveau recommandé (61 % contre 33 %).

Tout comme chez les Canadiennes, les Québécoises n'ayant atteint que le niveau non souhaitable sont peu nombreuses, même qu'on n'en dénombre aucune chez les 10 à 12 ans. C'est chez les femmes dans la quarantaine qu'on en retrouve le plus au Québec avec 9 % alors que chez les Canadiennes, ce sont les femmes de 30 à 39 ans et celles de 60 à 69 ans qui détiennent le plus fort pourcentage de candidates de niveau non souhaitable, soit 7 %. Comparées aux Québécoises de 60 à 69 ans, les Canadiennes du même âge accusent un certain recul puisque seulement 2 % des doyennes québécoises présentent un niveau non souhaitable.

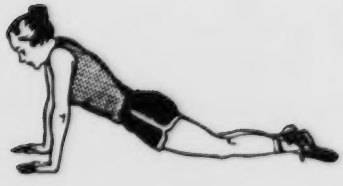
La force et l'endurance musculaire

Dans l'Enquête condition physique Canada, un dynamomètre a été utilisé pour mesurer la force de préhension de la main. L'individu devait contracter sa main et c'est la puissance maximale observée qui constituait la mesure de force. L'individu a dû également effectuer une série de redressements assis, de même que des extensions de bras, afin de pouvoir être évalué au niveau de son endurance musculaire définie comme étant la capacité des muscles à pouvoir se contracter de façon répétée pendant une certaine période de temps. Il est à noter que le nombre maximal d'extensions des bras, sans limite de temps mais de façon ininterrompue, était enregistré ainsi que le nombre de redressements assis complétés en 60 secondes.

Force de préhension des mains



Redressements assis



Extensions des bras

La figure Q8, nous donne un aperçu des résultats observés chez les Québécoises. On remarque que sur le plan de l'endurance musculaire, plus les femmes prennent de l'âge moins bons sont les résultats, notamment au niveau des redressements assis. C'est à partir de 13-14 ans que cette diminution naît alors que, pour la force de préhension, elles sont en pleine période de croissance à cet âge pour régresser légèrement la quarantaine passée.

La situation est sensiblement la même en ce qui a trait aux Canadiennes. Notons toutefois que l'endurance musculaire au niveau des bras prend le dessus sur les redressements (en termes d'exercices complétés) à partir de la trentaine chez les Québécoises, tandis que ce phénomène se produit plus tard (50 ans) chez les Canadiennes. En consultant les tableaux Q8 et C8, annexe A, on observe que les Québécoises démontrent plus d'endurance musculaire des bras, notamment chez les 50 à 69 ans. Par contre, au niveau de l'endurance musculaire abdominale ce sont les Canadiennes qui démontrent une légère supériorité qui, cette fois, est plus marquée dès l'âge de 20 ans.

FIGURE Q8-FORCE DE PRÉHENSION ET ENDURANCE MUSCULAIRE

Québécoises, 1981

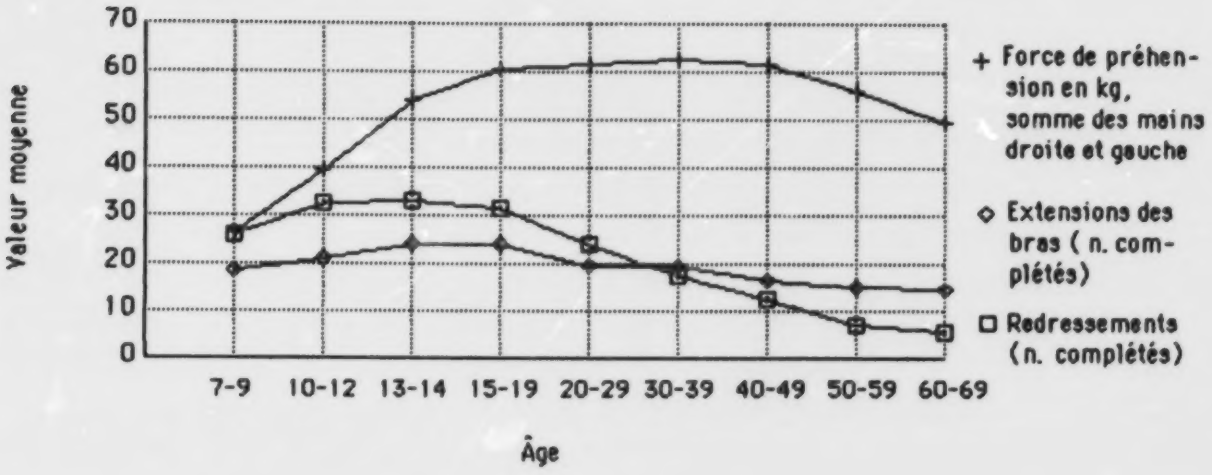


FIGURE Q9 - FLEXIBILITÉ DU TRONC

Québécoises, 1981

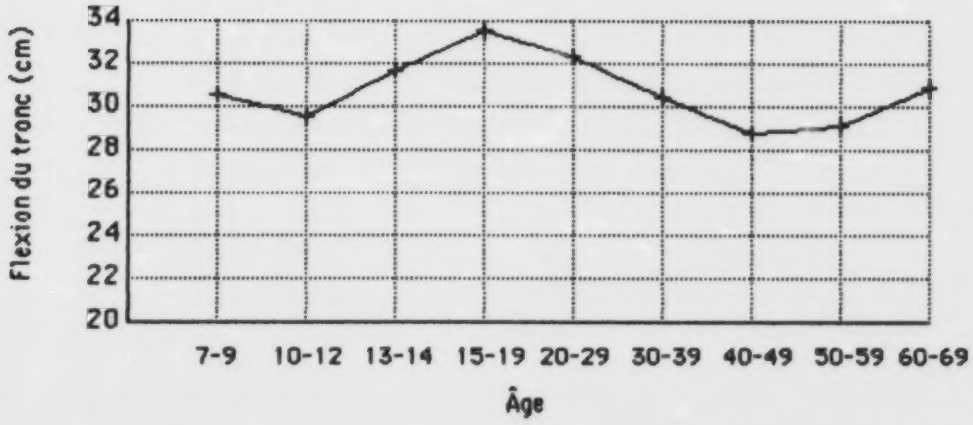


FIGURE C8 - FORCE DE PRÉHENSION ET ENDURANCE MUSCULAIRE
Canadiennes, 1981

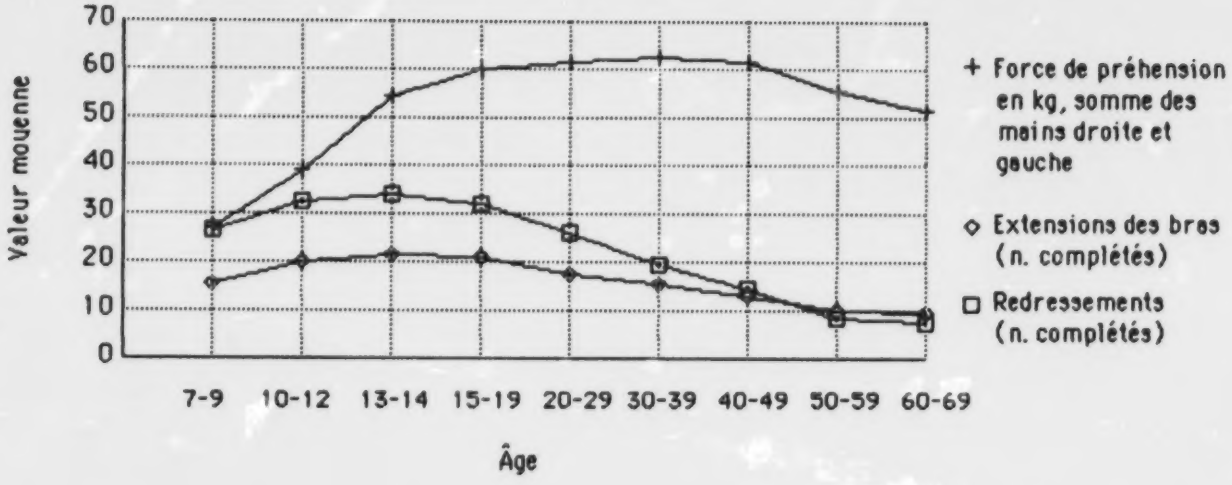
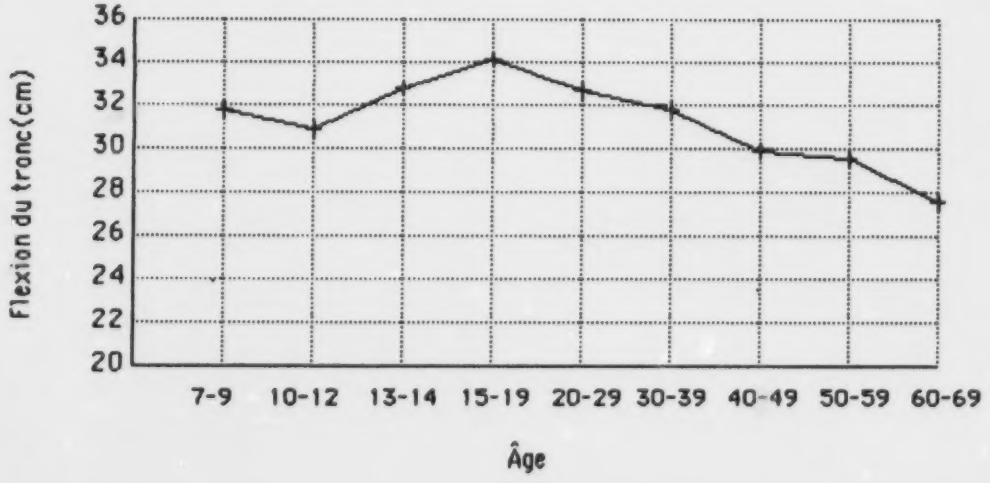
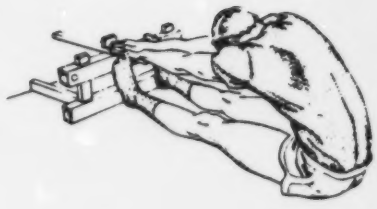


FIGURE C9 - FLEXIBILITÉ DU TRONC
Canadiennes, 1981



La flexibilité

Dans le physitest canadien, un test d'extension en position assise a été effectué par les enquêtées. On a utilisé un flexomètre pour mesurer la flexibilité des femmes, i.e. la capacité de leurs articulations à se mouvoir en toute liberté; on retrouve ces résultats pour les Québécoises à la figure Q9. Il appert, d'après les tests, que les filles de 10-12 ans sont moins souples que leurs cadettes de 7 à 9 ans, tandis que le summum de souplesse pour les sujets de sexe féminin est atteint chez les 15 à 19 ans; cette flexibilité décroît par la suite jusque chez les femmes dans la quarantaine pour enfin croître à nouveau. C'est d'ailleurs à ce niveau qu'on constate un léger gain chez les Québécoises par rapport aux Canadiennes. À tout âge, ces dernières surpassent les Québécoises en flexibilité, sauf chez les femmes dans la soixantaine.



Extensions en position assise

La condition physique et les rôles des femmes

La figure Q10 nous renseigne sur les résultats des tests de condition physique des femmes de 20 à 59 ans, selon qu'elles travaillent ou demeurent au foyer. Si au second chapitre la marge était mince entre les degrés d'activité des deux rôles en présence, il apparaît nettement cette fois-ci que, peu importe le groupe d'âge, le pourcentage de travailleuses québécoises ayant atteint le niveau recommandé dépasse celui des femmes au foyer. Ce niveau est d'ailleurs dominé par les travailleuses de 20 à 39 ans. L'endurance musculaire calculée à la suite des redressements assis est supérieure à tout âge chez les travailleuses, bien que cette différence soit davantage prononcée chez les

FIGURE Q10- RÉSULTATS DES TESTS DE CONDITION PHYSIQUE SELON LE RÔLE

Québécoises, 1981

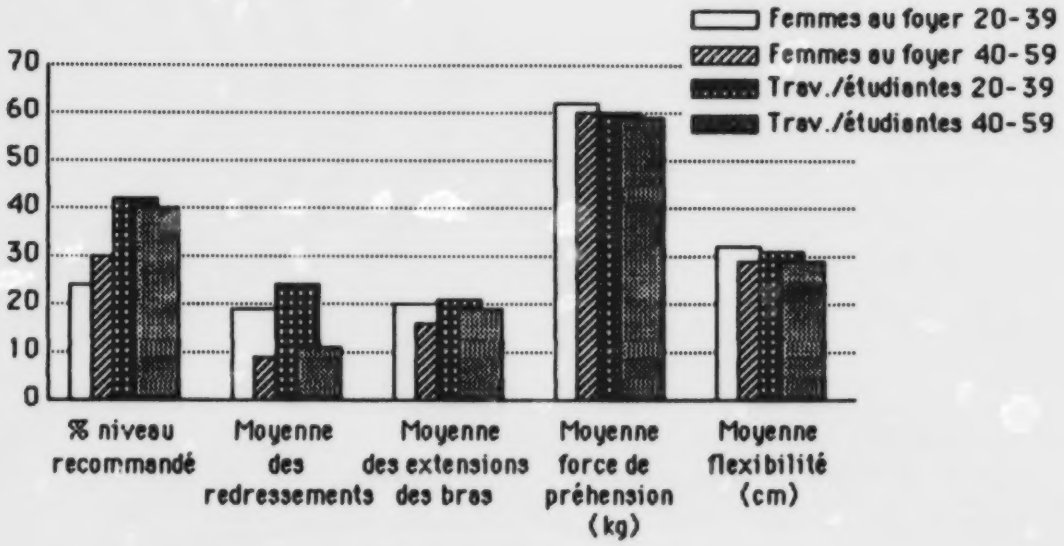


FIGURE Q11- MESURES ANTHROPOMÉTRIQUES CHOISIES

Québécoises, 1981

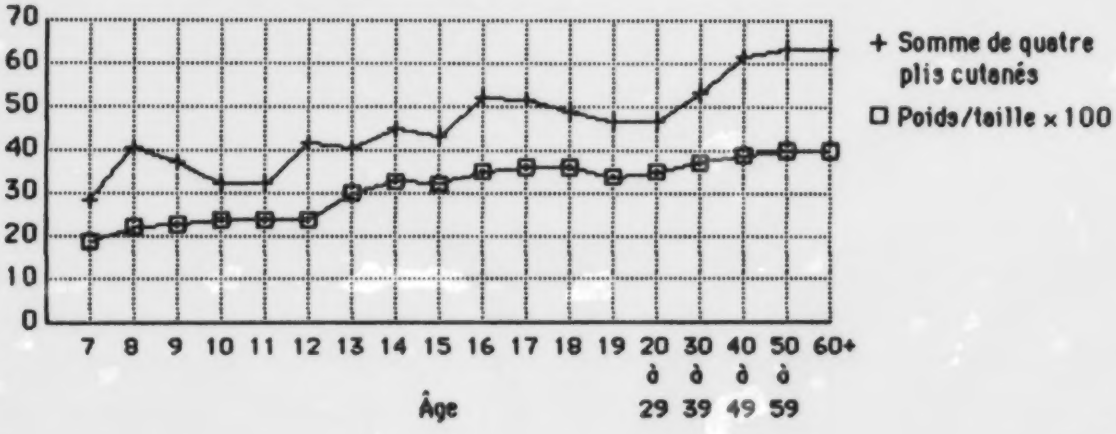


FIGURE C10- RÉSULTATS DES TESTS DE CONDITION PHYSIQUE SELON LE RÔLE
Canadiennes, 1981

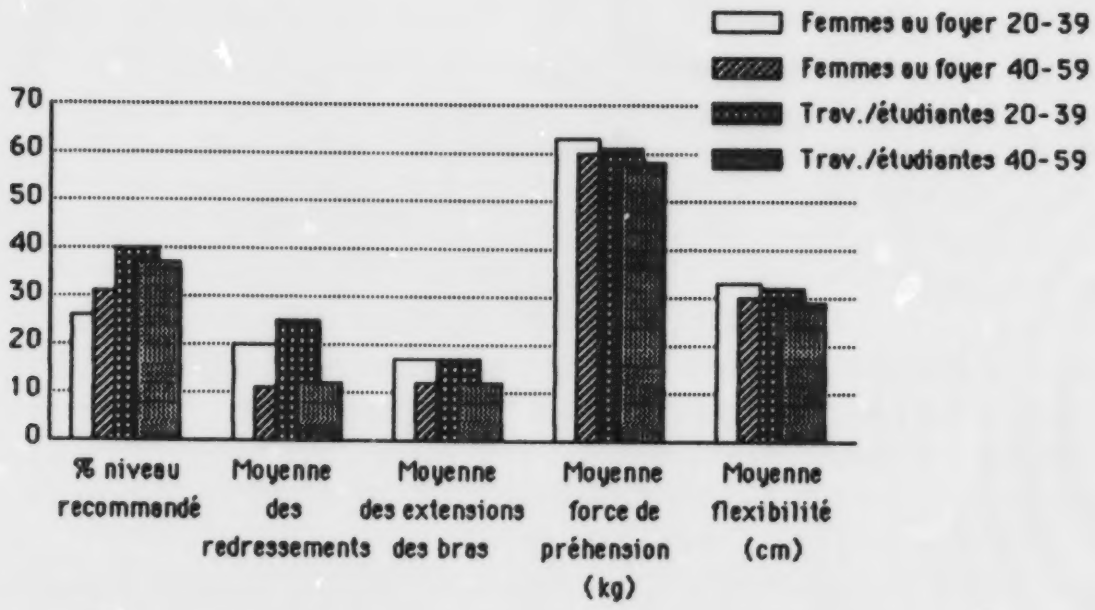
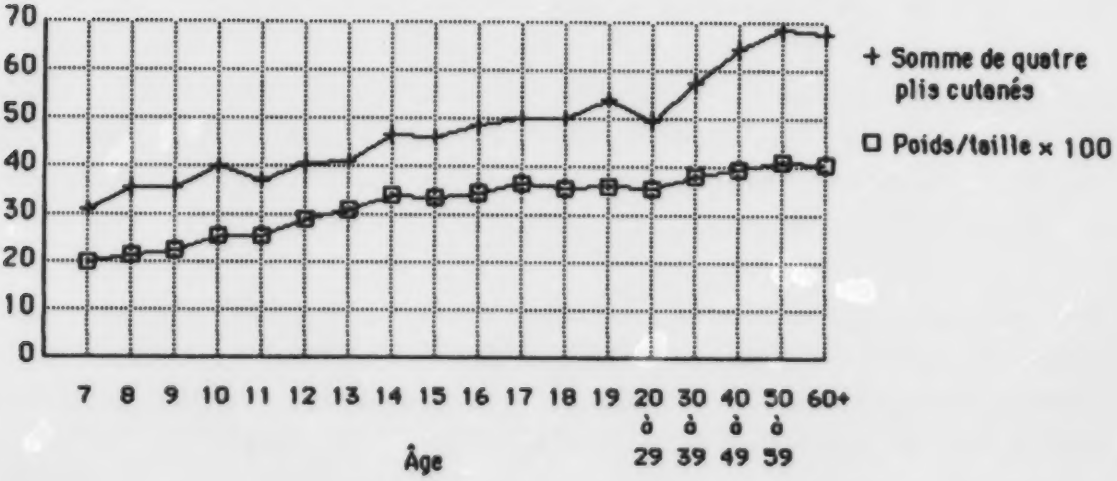


FIGURE C11- MESURES ANTHROPOMÉTRIQUES CHOISIES
Canadiennes, 1981



femmes dans la vingtaine et la trentaine (Voir également tableau Q10, annexe A). Les autres tests ne laissent entrevoir que de légères différences de performance.

Ce qui ressort le plus de la comparaison avec le Canada c'est que les Québécoises de 20 à 59 ans, peu importe leur rôle font preuve d'une endurance musculaire des bras supérieure (20 extensions des bras contre 15).

La structure

La figure Q11 nous fait constater que les femmes dans la cinquantaine sont les plus lourdes parmi les Québécoises. La tendance générale démontre d'ailleurs que les femmes plus âgées sont plus pesantes que leurs cadettes, les 20 à 29 ans étant toutefois plus légères que les adolescentes de 16 à 19 ans. L'adiposité est par contre la plus forte chez les 60 ans et plus; celle-ci augmente rapidement avec l'âge lors de l'adolescence. À l'exception des femmes de 18 à 29 ans, cette mesure s'accroît progressivement avec chaque groupe d'âge à partir de l'adolescence jusqu'à la soixantaine. Incidemment, l'adiposité se calcule comme la somme des plis cutanés triceptal, biceptal, subscapulaire et supra-iliaque pris à l'aide d'un compas d'épaisseur.

Le rapport poids/taille augmente en veillissant dès le tout jeune âge, mais subit une hausse plus considérable à la puberté. En effet, le poids augmente plus rapidement que la taille d'un groupe d'âge à l'autre mis à part un léger plateau de 16 à 29 ans.

Par rapport à l'ensemble des Canadiennes, les Québécoises semblent concéder en moyenne 2 cm aux Canadiennes tout en étant plus légères d'une couple de kilos, ce qui entraîne des rapports poids/taille comparables (Référence aux tableaux Q11 et C11, annexe A). Fait à signaler, les Québécoises de plus de 20 ans ont moins de graisse corporelle que les Canadiennes du même âge.

Résumé du chapitre

- Au premier chapitre on a observé que 50 % des Québécoises et 55 % des Canadiennes peuvent être considérées actives. Dans ce second chapitre, à peine 37 % des Québécoises ont atteint le niveau recommandé de condition cardio-vasculaire tandis que 39 % des Canadiennes y accèdent. Il devient donc inquiétant de constater qu'environ 15 % au moins des femmes actives s'entraînent à un niveau d'intensité insuffisant pour atteindre le niveau recommandé de condition physique. Si on s'y attarde un peu plus, on voit que dans l'ensemble les filles de 7 à 14 ans et les femmes de 50 à 69 ans sont celles qui comptent un plus fort pourcentage d'enquêtées au niveau recommandé de condition cardio-vasculaire. Toutefois, tenant compte du fait que plus de 50 % des enquêtées de 50 à 69 ans n'ont pas passé le test de la montée des marches, n'étant pas aptes à le subir, cela ternit le bilan de santé des femmes québécoises ou canadiennes. Au niveau comparatif, notons que pour les Canadiennes, c'est chez les 60 à 69 ans, entre autres, que l'on dénombre le plus d'enquêtées n'ayant pu dépasser le niveau non souhaitable avec 7 %, tandis qu'à peine 2 % des doyennes québécoises plafonnent à ce niveau.

- Sur le plan de l'endurance musculaire, dès l'âge de 13-14 ans, les Canadiennes et les Québécoises voient leurs performances décroître de façon générale au niveau des redressements assis; c'est l'inverse qui se produit du côté de la force de préhension de la main, celle-ci ne se dégrandant qu'à compter de la quarantaine.

- Les Québécoises démontrent plus d'endurance musculaire des bras (chez les 50 à 69 ans surtout), pendant que les Canadiennes laissent voir un léger avantage au niveau abdominal dès l'âge de 20 ans.

- Les Canadiennes de moins de 60 ans sont plus souples que les Québécoises du même âge; passé 60 ans, la flexibilité de ces dernières prend toutefois le dessus.

- Peu importe le rôle, on observe que les Canadiennes et les Québécoises dans la vingtaine et la trentaine ont plus d'endurance musculaire abdominale que leurs consoeurs dans la quarantaine et la cinquantaine; de plus, les travailleuses dominent les femmes au foyer à ce niveau chez les 20 à 39 ans. Au niveau des bras, les Québécoises sont supérieures aux Canadiennes quels que soient le groupe d'âge ou le rôle.

- Chez les Québécoises comme chez les Canadiennes, le rapport poids/taille augmente en vieillissant, la hausse étant plus remarquable à la puberté.

- Les Québécoises concèdent environ 2 cm aux Canadiennes mais également une couple de kilos ce qui laissent les rapports poids/taille comparables.

- Les Québécoises de 20 ans et plus présentent en moyenne 4 cm de moins de graisse corporelle (somme des plis cutanés) que les Canadiennes du même âge.

CHAPITRE III

Les motifs et les attitudes

Les gens visent de plus en plus à atteindre un sentiment de bien-être. Pour ce faire, il est essentiel d'adopter un mode de vie comportant de bonnes habitudes. Certains comportements hygiéniques à l'égard de la condition physique et de la santé sont plus favorables que d'autres. Nous explorons donc ce domaine en décrivant ce qui motive les Québécoises à pratiquer, négliger ou abandonner certaines activités physiques.

Les attitudes à l'égard des comportements hygiéniques

Pour leur propre sentiment de bien-être, on a demandé aux enquêtées d'évaluer l'importance de onze comportements hygiéniques; on retrouve ces résultats en annexe A, tableau Q12. Il en ressort que le sommeil adéquat est le critère jugé très important par le plus d'enquêtées, soit par 83 % d'entre elles. Cependant, on observe des résultats différents d'un groupe d'âge à l'autre. Les femmes de 20 ans et plus et les filles de moins de 20 ans ont un point de vue différent sur la valeur du sommeil. Alors que 68 % des filles de moins de 20 ans jugent qu'il importe de s'accorder une bonne période de sommeil, plus de 85 % des femmes de 20 ans et plus sont du même avis.

Il est surprenant, sinon décevant, de constater qu'à peine 38 % de toutes les enquêtées québécoises considéraient l'activité physique régulière comme étant très importante pour un sentiment de bien-être. Il faut attendre au neuvième rang pour l'y retrouver puisque huit autres comportements hygiéniques sont établis très importants par un plus fort pourcentage. On retrouve parmi ceux-ci: un régime alimentaire sain (78 %), un poids stable 64 %) et des soins médicaux et dentaires (62 %).

En se référant à la figure Q12 et au tableau Q12, on constate que pour la majorité des facteurs le pourcentage des enquêtées qui les jugent très importants pour leur bien-être croît progressivement d'un groupe d'âge à l'autre; c'est le cas notamment pour le régime alimentaire sain, la maîtrise du stress et les collations faibles en calories. Chez les Canadiennes, les deux derniers facteurs cités deviennent moins importants chez les 60 ans et plus que chez les femmes dans la quarantaine et la cinquantaine.

Au Québec, plus les femmes prennent de l'âge, plus elles croient en l'importance de maintenir un poids stable, à l'exception de celles de 60 ans et plus qui se rangent à peine devant les filles. Inversement, dans le cas de l'activité physique régulière on observe qu'en vieillissant, i.e. jusqu'à l'âge de 59 ans, ce facteur perd en importance pour en regagner légèrement une fois la soixantaine atteinte.

Les attitudes masculines et féminines au Canada

Chez les Canadiens, il existe un écart considérable selon le sexe au niveau des attitudes à l'égard des comportements à privilégier pour atteindre un sentiment de bien-être. On n'a qu'à penser à l'activité physique régulière, classée 2^{e} chez les garçons mais seulement 6^{e} chez les filles, dans les critères jugés très importants ([1]). C'est chez les filles de 15 à 19 ans que cette considération atteint son niveau le plus bas comparé aux adolescents et aux plus jeunes filles.

([1]) Enquête condition physique Canada; "L'activité physique et les jeunes au Canada, (Ottawa 1983)", p.34

FIGURE Q12 - IMPORTANCE DES COMPORTEMENTS HYGIÉNIQUES
Québécoises, 1981

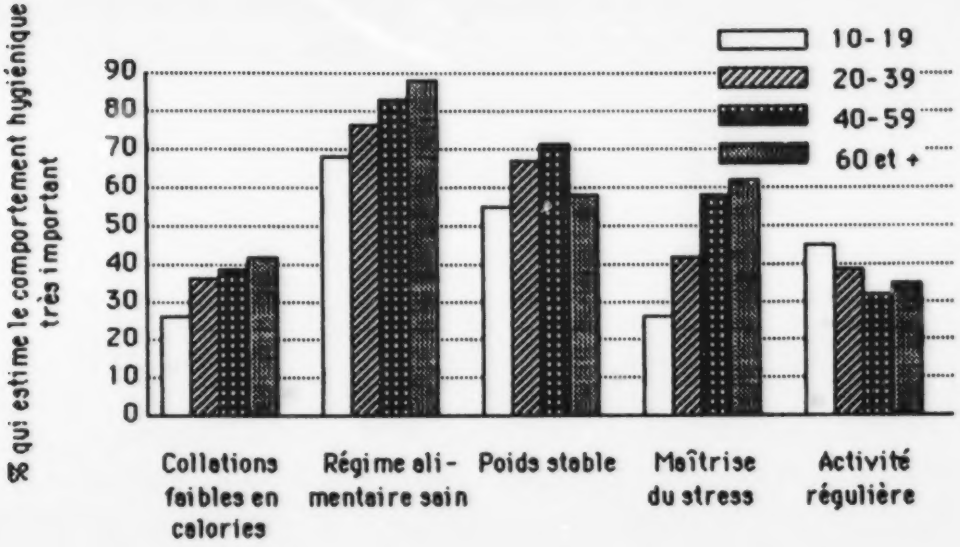


FIGURE Q13 - IMPORTANCE DES COMPORTEMENTS HYGIÉNIQUES SELON LE RÔLE
Québécoises, 1981

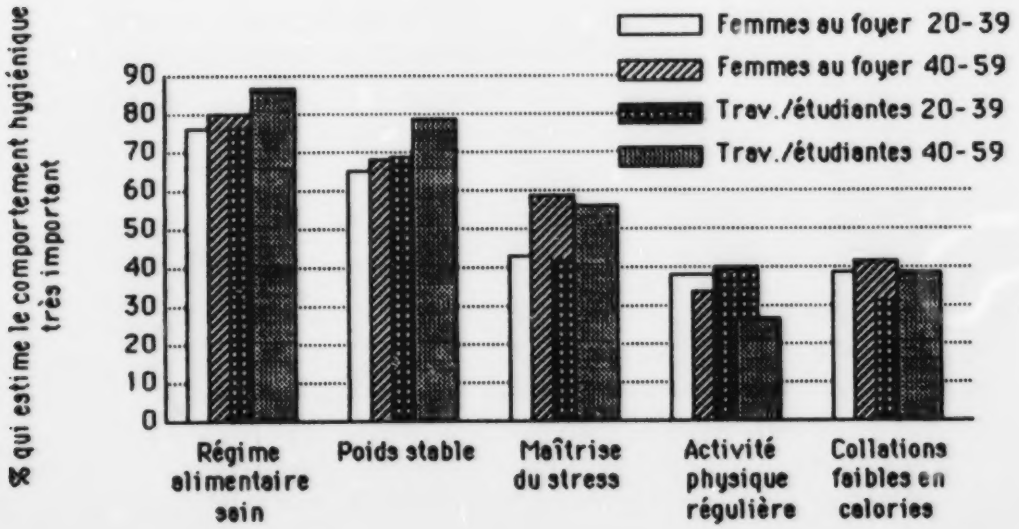


FIGURE C12-IMPORTANCE DES COMPORTEMENTS HYGIÉNIQUES
Canadiennes, 1981

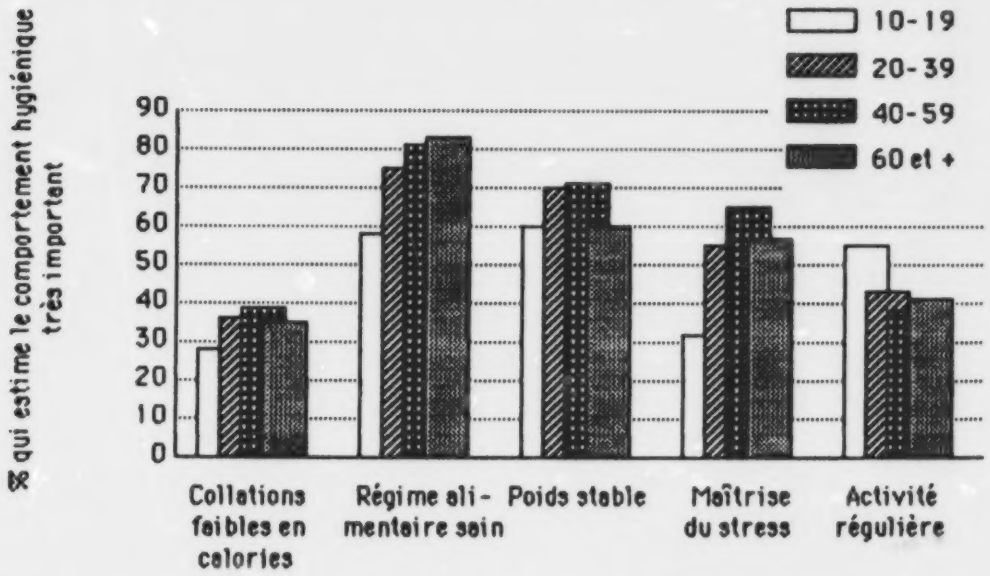
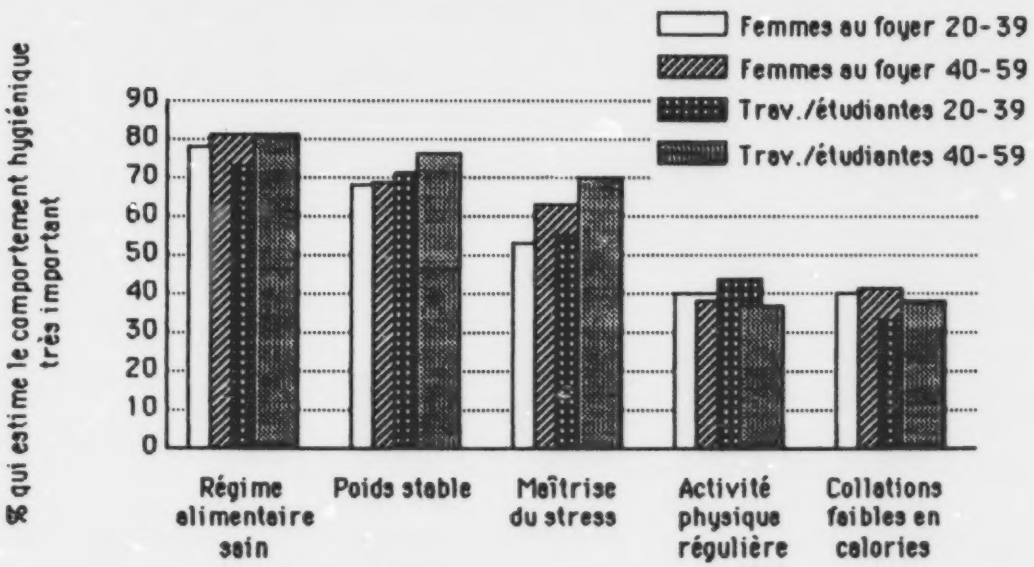


FIGURE C13-IMPORTANCE DES COMPORTEMENTS HYGIÉNIQUES SELON LE RÔLE
Canadiennes, 1981



Un certain écart se maintient même lorsque l'âge adulte est atteint. C'est surtout dans le domaine de la santé que les femmes apportent une plus grande attention. Il suffit de souligner que 67 % des Canadiennes contre 59 % des Canadiens estiment que le contrôle du poids est très important.

L'effet des rôles sur les attitudes

La figure Q13 permet de dresser une comparaison entre les femmes au foyer et les travailleuses en rapport avec les attitudes à l'égard d'un sentiment de bien-être. Peu importe le facteur soulevé, les différences d'attitude entre les femmes au foyer et les travailleuses sont minces. C'est le cas de celles dans la vingtaine et la trentaine où la seule différence marquante est au niveau de la considération des collations faibles en calories qui est jugée très importante par un plus fort pourcentage de femmes au foyer. Au niveau des femmes dans la quarantaine et la cinquantaine, certains facteurs semblent très importants pour un plus fort taux de travailleuses que de femmes au foyer: un régime alimentaire sain, l'abstinence du tabac, l'usage modéré de l'alcool et la philosophie positive comptent parmi ceux-là. Le maintien d'un poids stable est privilégié quant à lui par les travailleuses, quel que soit leur âge.

Ce qui ressort le plus de la comparaison des Québécoises avec les Canadiennes, c'est l'importance des soins médicaux et dentaires. La différence des pourcentages tourne autour de 10 % à la faveur des Canadiennes pour toute catégorie d'âge.

Les motifs d'activité

Le tableau Q14, annexe A, nous présente les motifs jugés très importants par les Québécoises pour être actives. Selon elles, c'est le besoin de se sentir mieux qui prime avec 59 %, suivi du plaisir de pratiquer une activité en soi de même que le contrôle de son poids, ex aequo avec chacun 42 %. De ce 42 % optant pour le plaisir, on retrouve plus d'une fille sur deux pendant que 43 % des femmes dans la vingtaine et la trentaine et 35 % dans la quarantaine et cinquantaine forment ce groupe. Les facteurs apprentissage et défi interviennent beaucoup moins selon les Québécoises que de l'avis des Canadiennes: 14 % et 11 % en comparaison avec 21 % et 17 % (Voir également tableau C14, annexe A).

Un coup d'oeil rapide à la figure Q14 nous fait remarquer que les Québécoises plus âgées insistent beaucoup sur des raisons de santé plutôt que sur le plaisir quant à la pratique d'une activité; on n'a qu'à citer: les ordres du médecin, la détente et le besoin de devenir plus souple, toutes des raisons dont l'importance croît avec l'âge.

On peut ajouter sur le plan comparatif avec les Canadiennes que le contrôle du poids est un élément largement plus considéré chez ces dernières que chez les Québécoises au sujet des motifs reliés à l'activité.

Maintenant, par rapport au rôle de la femme, voyons ce qu'il en est. La figure Q15 présente des données sur le pourcentage des Québécoises au foyer et des travailleuses qui conviennent que certains motifs sont très influents sur leur activité. Chez les femmes dans la quarantaine et la cinquantaine, le plaisir et la flexibilité sont davantage privilégiés par les travailleuses que

FIGURE Q14-MOTIFS D'ACTIVITÉ
Québécoises, 1901

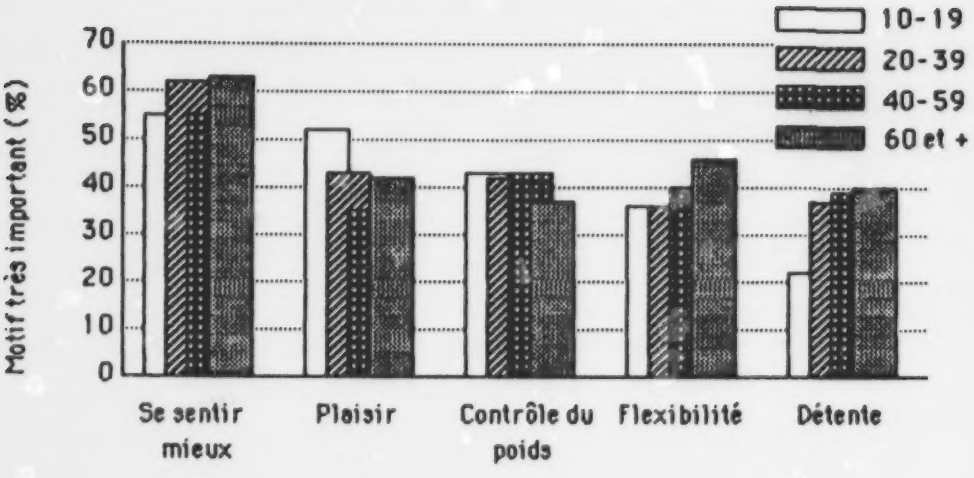


FIGURE Q15-MOTIFS D'ACTIVITÉ SELON LE RÔLE
Québécoises, 1981

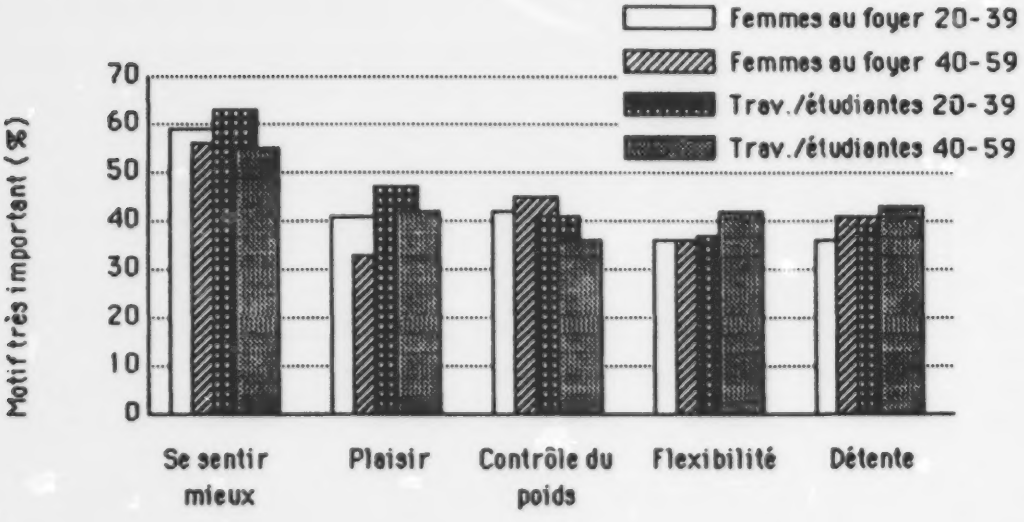


FIGURE C14 - MOTIFS D'ACTIVITÉ
Canadiennes, 1981

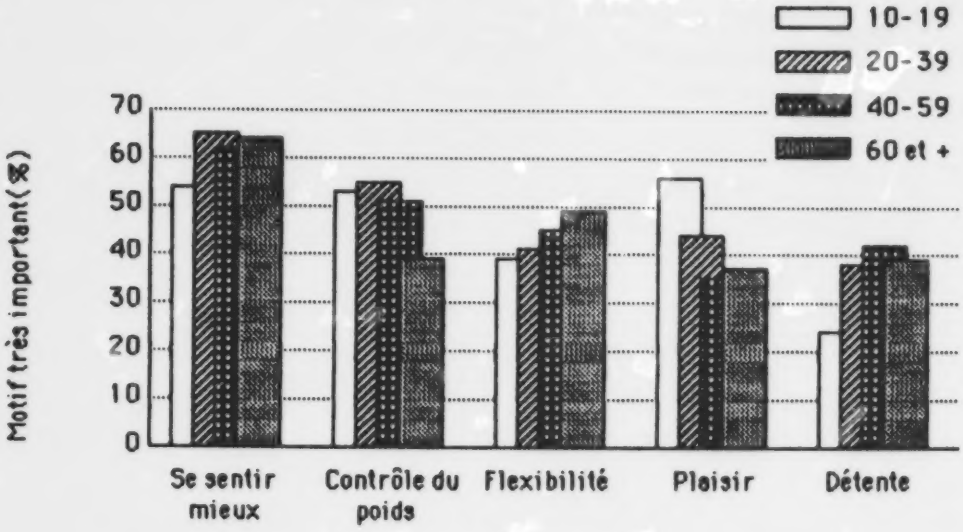
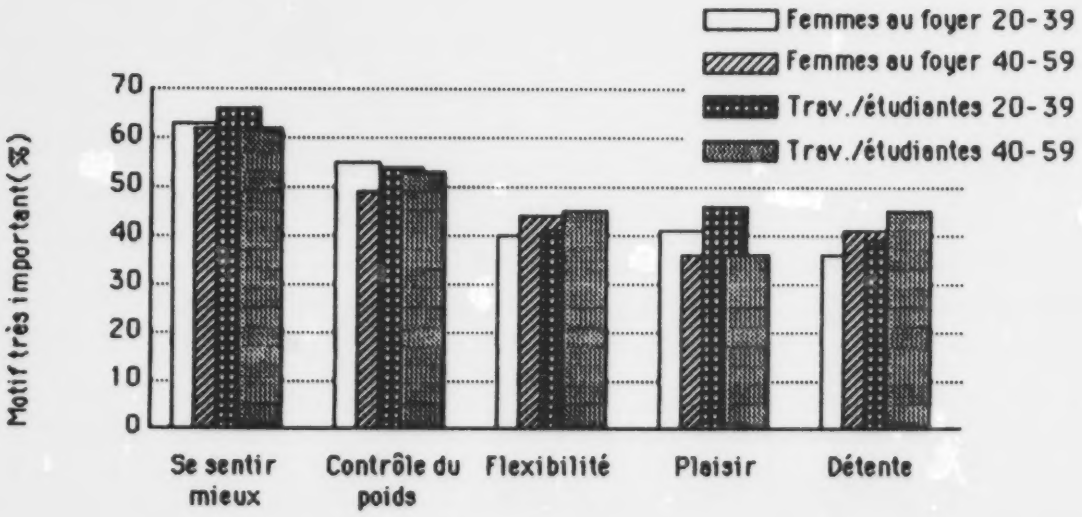


FIGURE C15 - MOTIFS D'ACTIVITÉ SELON LE RÔLE
Canadiennes, 1981



par les femmes au foyer qui, elles, accordent plus d'importance au contrôle du poids. D'un autre côté, les femmes au foyer dans la vingtaine et la trentaine favorisent l'importance de la camaraderie et des ordonnances du médecin, alors que les travailleuses du même âge considèrent comme très important le plaisir dans une activité (Voir également tableau Q15, annexe A.)

Il serait bon de mentionner que chez les travailleuses canadiennes de 40 à 59 ans, le contrôle du poids est un motif plus important que chez les Canadiennes au foyer du même âge. Chez les Canadiennes comme chez les Québécoises, pour tous les groupes d'âge, le pourcentage de travailleuses qui conviennent que la détente est une motivation très importante à l'activité surpasse le pourcentage de femmes au foyer qui sont du même avis.

Les facteurs encourageant l'activité

Quelque 20 % des Québécoises prétendent que rien ne saurait accroître leur niveau d'activité actuel, soit 4 % de moins que les Canadiennes (Voir tableaux Q16 et C16, annexe A). Toutefois, selon l'âge, l'opinion est drôlement différente. Les Québécoises prétendant que rien ne saurait accroître leur niveau d'activité augmentent en pourcentage de façon dramatique avec l'âge; ces pourcentages évoluent de 10 % chez les 10 à 39 ans, à 27 % chez les 40 à 59 ans pour atteindre 51 % une fois la soixantaine atteinte.Il ne faudra donc pas être surpris de constater que l'ordre des facteurs motivant un accroissement d'activité varie d'un groupe d'âge à l'autre chez les Québécoises (Voir figure Q16).

L'incitation la plus souvent invoquée chez les enquêtées québécoises d'âge moyen (20 à 59 ans) est le fait d'avoir "plus de temps libre". Les adolescentes contribuent un peu moins que les autres à ce résultat puisque tout comme les femmes de 60 ans et plus ce sont de meilleures installations et un partenaire disponible qui les incitent le plus à accroître leurs activités. Les femmes dans la vingtaine et la trentaine s'intéressent fortement à des installations moins coûteuses pendant que les filles sont encouragées par l'intérêt d'un ami et les sports organisés, lesquels perdent de leur importance à mesure que les femmes vieillissent. En effet, les sports organisés attireraient 20 % des filles pour n'intéresser que 6 % des femmes dans la quarantaine et la cinquantaine et à peine 3 % de leurs ainées.

En parcourant les résultats du tableau Q17, annexe A, il nous apparaît que, peu importe son rôle, la Québécoise privilégie les mêmes facteurs incitatifs à une activité accrue; seul le niveau absolu du pourcentage départage vraiment les femmes au foyer des travailleuses. Les écarts les plus notables se situent au niveau des facteurs "plus de temps libre", 44 % contre 28 % en faveur des travailleuses et "intérêt familial" 15 % contre 9 % à l'avantage des femmes au foyer. On constate par ailleurs que deux fois plus de femmes au foyer en pourcentage prétendent que rien ne saurait accroître leur niveau d'activité, 22 % contre 11 %; ce pourcentage est au moins deux fois plus élevé pour un même rôle, chez les femmes dans la quarantaine et la cinquantaine par rapport aux plus jeunes.

FIGURE Q16- LES CHANGEMENTS QUI INCITERAIENT À ACCROÎTRE L'ACTIVITÉ

Québécoises, 1981

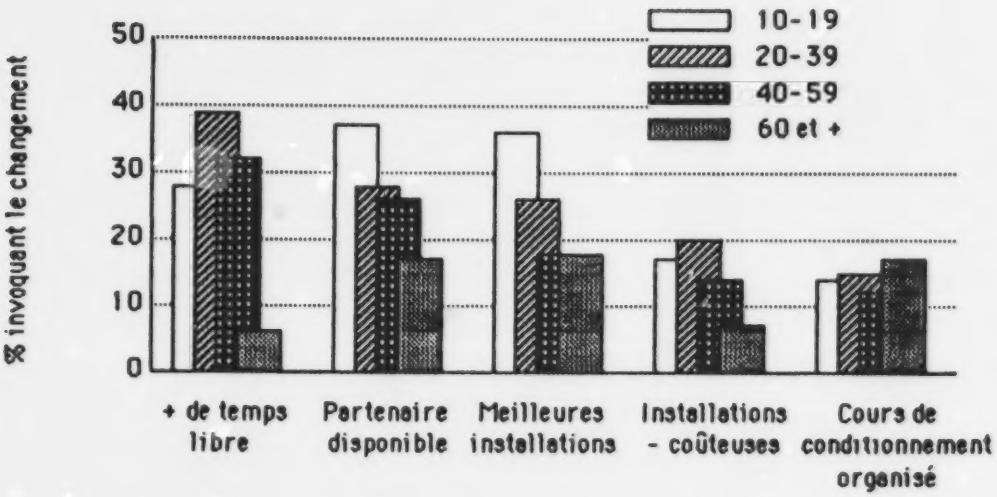


FIGURE Q17- LES CHANGEMENTS QUI INCITERAIENT À ACCROÎTRE L'ACTIVITÉ SELON LE RÔLE

Québécoises, 1981

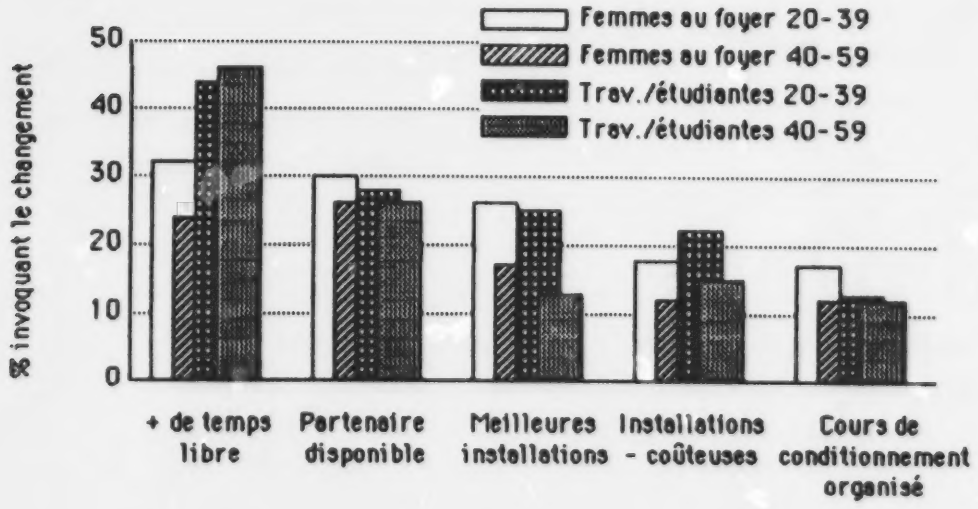


FIGURE C16-LES CHANGEMENTS QUI INCITERAIENT À ACCROÎTRE L'ACTIVITÉ
Canadiennes, 1981

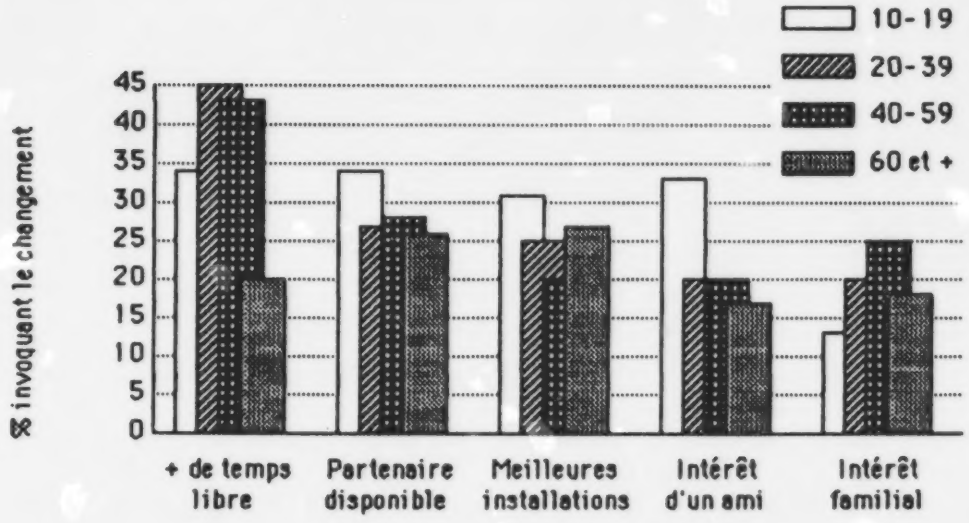
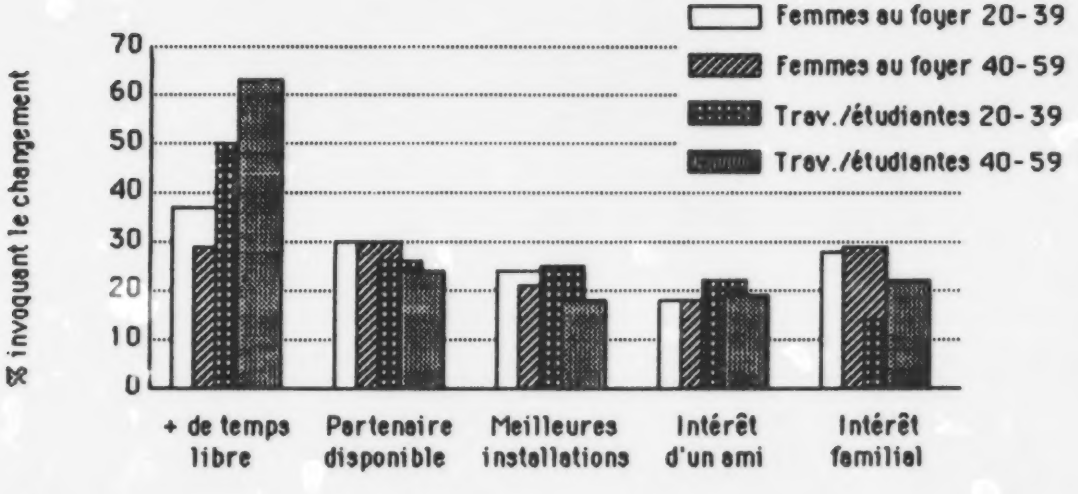


FIGURE C17-LES CHANGEMENTS QUI INCITERAIENT À ACCROÎTRE L'ACTIVITÉ SELON LE RÔLE
Canadiennes, 1981



La différence la plus marquante avec les résultats obtenus chez les Canadiennes, c'est que le soutien d'un ami ou de la famille est invoqué deux fois moins souvent en pourcentage par les Québécoises quel que soit l'âge ou le rôle de la femme. Notons également que les Canadiennes de 40 ans et plus invoquent le facteur "plus de temps libre" plus souvent que les Québécoises du même âge, ce qui se manifeste par une différence de 10 à 15 %.

Les obstacles à l'activité

À la figure Q18 on retrouve différentes raisons fournies pour expliquer une absence d'accroissement des activités des Québécoises. Si l'on se base également sur les données du tableau Q18, annexe A, on note que le manque de temps dû au travail ressort comme étant la raison la plus souvent mentionnée chez les femmes d'âge moyen (20 à 59 ans). D'autres facteurs importants pour les plus jeunes, qui incidemment perdent en importance avec l'âge, sont des installations inadéquates ou absentes à proximité.

Les blessures ou la maladie sont des obstacles qui, inversement, handicapent davantage les femmes lorsqu'elles prennent de l'âge. Un manque d'énergie ou de discipline est un autre obstacle majeur à une activité accrue frappant les 60 ans et plus. Ces mêmes doyennes sont celles qui également refusent le plus toute activité accrue.

FIGURE Q18-OBSTACLES À UNE ACTIVITÉ ACCRUE
Québécoises, 1981

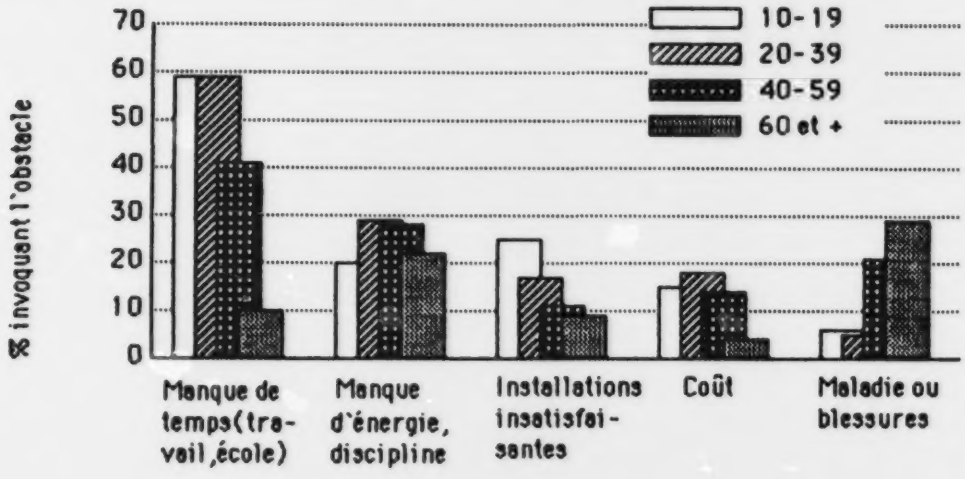


FIGURE Q19-OBSTACLES À UNE ACTIVITÉ ACCRUE SELON LE RÔLE
Québécoises, 1981

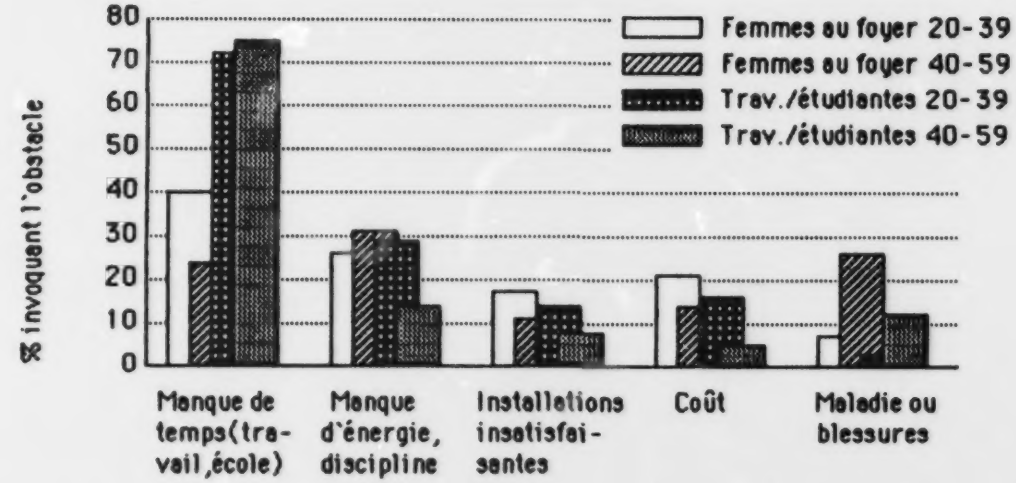


FIGURE C18-OBSTACLES À UNE ACTIVITÉ ACCRUE
Canadiennes, 1981

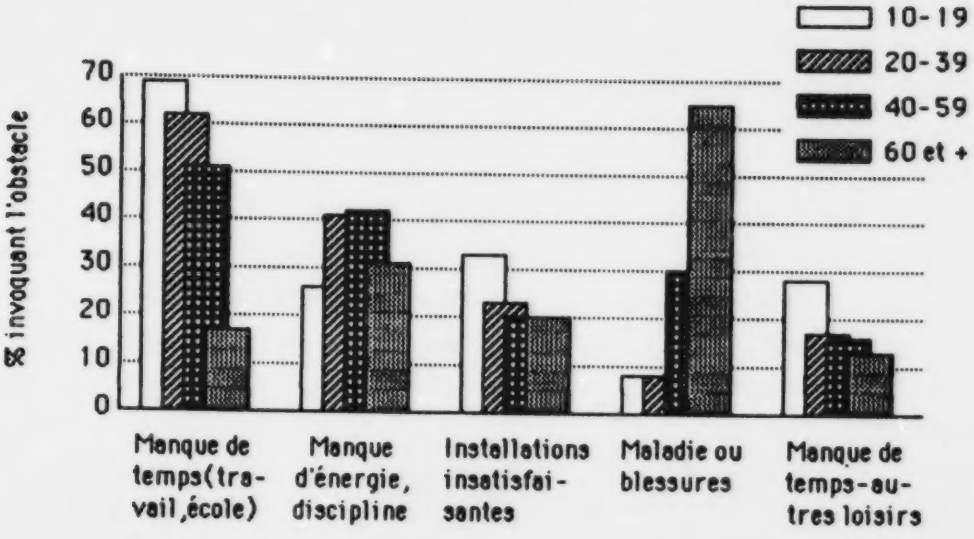
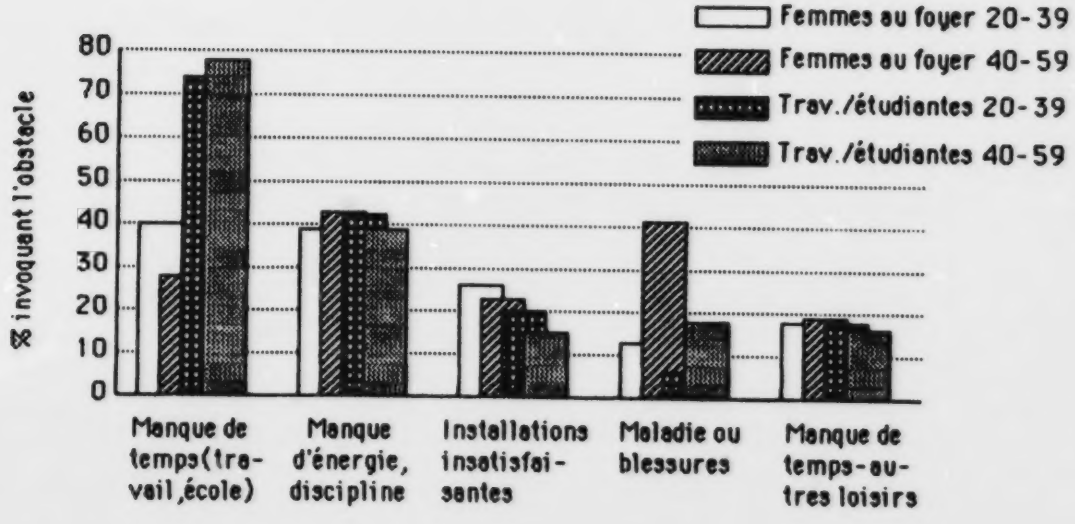


FIGURE C19-OBSTACLES À UNE ACTIVITÉ ACCRUE SELON LE RÔLE
Canadiennes, 1981



Plusieurs facteurs entrent en ligne de compte pour expliquer la non-participation des Québécoises à des activités et ceux-ci varient en importance selon le rôle de la femme (Voir figure Q19 et tableau Q19, annexe A). Les blessures ou la maladie et le coût sont des entraves pour un plus grand nombre de femmes au foyer que de travailleuses: 16 % et 18 % contre 5 % et 14 %, alors que 72 % des travailleuses n'ont pas le temps de se livrer à des activités contre 32 % chez les femmes au foyer.

Citons pour terminer que pour quatre des cinq obstacles à une activité accrue les plus couramment cités - manque de temps dû au travail, manque d'énergie ou de discipline, installations inadéquates, blessures ou maladie - les pourcentages des Canadiennes surpassent généralement ceux des Québécoises d'environ 10 %, peu importe l'âge.

Résumé du chapitre

- Les Québécoises et les Canadiennes sont d'avis que le sommeil adéquat, plus que tout autre comportement hygiénique, est très important pour acquérir une bonne condition physique. L'activité physique régulière ne se classe qu'au neuvième rang des facteurs très importants. Il est intéressant d'observer que ce dernier critère est jugé très important par un plus fort pourcentage lorsque les enquêtées sont plus jeunes; le phénomène inverse se produit au sujet du sommeil adéquat.

- Un pourcentage plus élevé de Canadiennes que de Québécoises jugent très important la maîtrise du stress chez les moins de 60 ans; le contraire se produit une fois la soixantaine atteinte.

- Les Québécoises au foyer attachent plus d'importance que les travailleuses à l'usage modéré de l'alcool et aux collations faibles en calories. Toujours dans le but de parvenir à un sentiment de bien-être, ces dernières favorisent plus que les femmes au foyer le maintien d'un poids stable.

- Quelque soit son âge ou son rôle, la Canadienne se soucie plus des soins médicaux et dentaires que la Québécoise, soit 71 % contre 62 %.

- Le besoin de se sentir mieux apparaît comme un motif important pour pousser les femmes à pratiquer une activité physique.

- Les facteurs qui motivent les Québécoises et les Canadiennes de 40 ans et plus, contrairement aux plus jeunes, sont plus souvent reliés à la santé qu'au plaisir: on n'a qu'à penser aux ordonnances du médecin, à la détente et à la flexibilité.

- À tout âge, les Canadiennes font intervenir l'apprentissage et le défi comme motifs très importants plus souvent que les Québécoises; on peut ajouter également le contrôle du poids à cette courte liste.

- Bien que les Québécoises s'entendent toutes sur le principe de l'importance d'un sentiment de bien-être comme raison d'être de la pratique d'une activité, les opinions diffèrent généralement selon l'âge et le rôle de l'enquêtée quant aux motifs spécifiques. Pour les travailleuses de 40 à 59 ans, ce sont le plaisir et la flexibilité qui importent alors que pour les femmes au foyer du même âge, c'est le contrôle du poids. Chez les 20-39 ans, les femmes au foyer privilégient la camaraderie et les ordonnances du médecin plus que les travailleuses, qui elles, penchent plus du côté du plaisir éprouvé à pratiquer l'activité en elle-même.

- Les facteurs motivant un accroissement d'activité varient beaucoup selon l'âge. Ce phénomène n'est pas surprenant considérant le fait que les Québécoises affirmant que rien ne saurait accroître leur niveau d'activité augmentent en pourcentage de façon dramatique avec l'âge.

- Chez les 20 à 59 ans, c'est le fait d'avoir "plus de temps libre" qui est le motif le plus incitatif à accroître l'activité; chez les plus jeunes et les plus âgées, ce sont un partenaire disponible et de meilleures installations. Les sports organisés motiveraient surtout les filles et perdraient de leur intérêt plus les femmes prennent de l'âge.

- Peu importe son rôle, la Québécoise favorise dans l'ordre, les mêmes changements incitatifs à une activité accrue; seul le niveau absolu des proportions déclarées différencie les résultats des travailleuses et des femmes au foyer. Ceci s'explique du fait que deux fois plus de femmes au foyer soutiennent que rien ne hausserait leur niveau actuel d'activité.

- Chez les plus de 40 ans, près de 10 à 15 % de Canadiennes de plus que de Québécoises prétendent que plus de temps libre les inciteraient à accroître leur activité. Le soutien familial ou amical est également recherché par deux fois moins de Québécoises en pourcentage peu importe l'âge ou le rôle.

- On observe chez les Canadiennes et les Québécoises que les femmes âgées refusent en plus grand nombre une activité accrue. Celles qui voudraient bien accroître leurs activités sont stoppées par les blessures, la maladie, le manque d'énergie ou de discipline, pendant que les plus jeunes invoquent un manque de temps dû au travail ou aux études.

- Au niveau du rôle des femmes, ce qui frappe le plus est le même phénomène que celui décrit précédemment si on identifie les plus jeunes aux travailleuses et les plus âgées aux femmes au foyer.

- Rappelons en terminant que pour quatre des cinq obstacles les plus couramment invoqués, les pourcentages des Canadiennes sont supérieurs à ceux des Québécoises peu importe l'âge de l'enquêtée; ces obstacles sont un manque de temps à cause du travail ou des études, un manque d'énergie ou de discipline, des installations inadéquates et des blessures ou maladies.

CONCLUSION

Suite à l'Enquête condition physique Canada de 1981, il apparaît que le taux des Québécoises actives est inférieur à celui de l'ensemble des Canadiennes. Les filles de 10 à 14 ans de même que les femmes de 40 à 59 ans contribuent le plus à cet écart. Toutefois, on observe que les Québécoises de 50 à 69 ans sont en meilleure condition physique que les Canadiennes du même âge; celles de 10 à 14 ans le sont moins tandis que, pour les autres plages d'âge, l'écart observé est mince.

Analysée de façon générale, il y a peu de distinctions majeures qui ressortent de la comparaison Québécoises - Canadiennes. Voici tout de même un bref relevé de points précis susceptibles d'attirer l'attention de plusieurs:

- La majorité des jeunes filles sont actives. Il faut donc continuer à les encourager à poursuivre dans la même voie.

- Il faudrait trouver des avenues pour amener les adolescentes de 15 à 19 ans à prendre conscience de l'importance de l'activité physique puisque leur condition est inquiétante.

- Le taux d'activité varie selon plusieurs facteurs chez les femmes de 20 à 59 ans. Il importe de cerner davantage les besoins d'activité en fonction des rôles différents.

- Chez les 60 ans et plus, on observe un certain attrait pour l'activité physique. Il importe donc de faire en sorte que les femmes d'un certain âge évitent les blessures ou les maladies pour activer cet intérêt, puisque ce sont les obstacles à l'activité les plus souvent invoqués.

Pour un plan plus détaillé de recommandations et mesures possibles à prendre pour motiver les femmes face à l'activité physique, il faut vous référer au document original: "En évolution: la femme et l'activité physique, octobre 1984."

ANNEXE A
TABLEAUX DÉTAILLÉS

TABLEAU Q1- Niveaux d'activités des Québécoises

1981

	X 1000 personnes + (est.)	Actives	Moyennement actives	Sédentaires
Tous les âges (10 ans+)*	2 821	50 %	30 %	18 %
10-14	235	54	26	16
15-19	304	64	24	10
20-39	1 122	50	36	13
40-59	693	39	35	21
60+	468	56	12	29
Études: (15 ans+)				
élémentaires	491	41	25	30
secondaires partielles	693	52	29	17
secondaires ou plus	693	53	32	12
certificat ou diplôme	422	52	34	13
diplôme universitaire	215	58	32	10
incertaines	72	-	-	-
État civil: (15 ans+)				
célibataire	653	58	26	14
mariée	1 478	45	36	17
autre (divorcée, séparée ou veuve)	440	54	17	25
Profession: (15 ans+)				
cadres/professionnelles	252	50	36	13
autres - cols blancs	579	46	36	14
cols bleus	95	40	43	14
incertaines	-	-	-	-
total des travailleuses	925	47	37	14
sans emploi pendant les 2 semaines précédentes	1 636	51	27	20

* Le niveau d'activité du 2 % qui reste est inconnu.

\+ Les chiffres correspondant aux groupes d'âge ont été arrondis.

TABLEAU Q2- Activité des jeunes et des adultes

Québec, 1981

Âge	Pop. X 1000 (est.)		Actifs		Moyen. actifs		Sédentaires	
	M	F	M	F	M	F	M	F
10-11	96	91	68 %	54 %	22 %	22 %	7 %	15 %
12-13	98	93	52	55	23	23	22	21
14-15	111	105	75	62	10	29	13	7
16-17	129	123	71	68	21	27	7	1
18-19	130	126	58	57	27	23	12	19
10-19	563	538	65	60	21	25	12	12
20+	2 140	2 283	49	48	36	31	12	19

TABLEAU Q3- Niveaux d'activités selon le rôle

Québécoises, 1981

	X 1000 personnes (est.)	Actives	Moyennement actives	Sédentaires
20-59 ans - Total	1 815	46 %	36 %	16 %
Femmes au foyer	739	45	34	18
Travailleuses/étudiantes	686	48	35	14
Autres	370	44	40	14
20-39 ans - Total	1 122	50 %	36 %	13 %
Femmes au foyer	373	49	36	14
Travailleuses/étudiantes	524	51	35	13
Autres	214	50	39	10
40-59 ans - Total	693	39 %	35 %	21 %
Femmes au foyer	366	41	32	23
Travailleuses/étudiantes	162	39	34	19
Autres	156	37	41	19

* Le niveau d'activité du 2% qui reste est inconnu.

TABLEAU Q4- Activités les plus populaires

Québécoises de 10 ans et plus, 1981

Activité	X 1000 personnes (est.)	Filles: Ordre de préférence	Filles: % de participation	Femmes: Ordre de préférence	Femmes: % de participation
1. Marche	1 827	3	58 %	1	66 %
2. Cyclisme	1 122	1	72	3	32
3. Natation*	1 120	2	66	2	34
4. Ski de fond	751	6	40	4	23
5. Exercices à domicile	630	7	32	6	20
6. Patin sur glace	588	5	42	7	16
7. Jardinage	524	15	12	5	20
8. Jogging/course	450	4	44	8	9
9. Tennis	315	8	28	9	7
10. Cours d'exercice	227	12	16	11	6
11. Ski alpin	223	11	17	12	6
12. Danse populaire	203	16	11	10	6
13. Badminton	194	10	17	15	4
14. Baseball	141	9	19	21	2
15. Quilles	129	21	1	13	5
16. Golf	117	20	3	14	4
17. Camping	116	18	5	16	4
18. Patin à roulettes	114	13	14	20	2
19. Balle-molle	114	17	10	18	3
20. Volley-ball	108	14	12	19	2
21. Racquetball	95	19	5	17	3

* Comprend la natation en piscine ou à la plage

TABLEAU Q5- Activités les plus souhaitées

Québécoises de 10 ans et plus, 1981

Activité	X 1000 personnes désirant entreprendre l'activité (est.)	Augmentation possible*	Obstacles les en empêchant, par ordre d'importance: Manque de temps	Absence de motivation	Manque d'installations	Programmes insatisfaisants ou inexistants	Coût ou manque d'équipement	Maladie ou blessures
Natation (piscine)	243	25 %	1	3	2	4	6	5
Tennis	205	65	1	5	2	3	4	6
Jogging/course	176	39	1	2	5	3	6	4
Cyclisme	126	11	2	3	5	6	1	4
Marche	126	7	1	2	-	4	-	3
Cours d'exercice	119	52	1	2	5	3	4	-
Exercices à domicile	116	18	2	1	4	3	6	5
Badminton	73	38	2	4	3	1	-	-
TOTAL	1 821	13	1	2	3	4	5	6

* En comparaison du nombre évalué des participantes en 1981 (Voir le tableau 4).

TABLEAU Q6- Activités interrompues au cours de l'année précédente (1980-1981)

Québécoises de 10 ans et plus, 1981

Activité	X 1000 personnes Nombre de décrocheurs (est.)	% des pertes*	Raisons principales, par ordre d'importance: Manque de temps	Maladie ou blessures	Absence de motivation	Programmes insatisfaisants ou inexistants	Manque d'installations	Coût
Natation (piscine)	68	7 %	1	3	4	6	2	5
Jogging/course	62	14	2	4	1	3	-	-
Volley-ball	46	43	2	4	5	1	3	-
Marche	42	2	2	1	3	4	-	-
Cours d'exercice	38	17	1	4	2	6	3	5
Cyclisme	35	3	1	2	4	5	3	-
Jazz moderne	35	-	1	-	4	3	2	5
Exercices à domicile	34	5	2	3	1	5	-	4
Ski alpin	30	13	1	2	4	-	-	3
TOTAL	726	26	1	2	3	4	5	6

* En comparaison du nombre évalué des participantes en 1981 (Voir le tableau Q4).

TABLEAU Q7- Distribution de fréquence des résultats de montée et descente des marches

Québécoises, 1981

	Âge*	Total '000 est.	Niveau recommandé	Niveau minimal	Niveau non souhaitable	Sujets éliminés	Refus
Population	7-69	2 730	1 018	928	107	578	98
X 1000 (est.)	7-9	126	89	16	7	6	8
	10-12	137	101	25	0	1	9
	13-14	98	54	33	3	6	2
	15-19	304	82	151	14	40	17
	20-29	616	245	266	22	67	16
	30-39	506	155	236	27	70	17
	40-49	357	108	131	23	80	14
	50-59	336	120	44	7	154	12
	60-69	251	65	27	2	155	3
Population	7-69	2 054	50 %	45 %	5 %	-	-
qui a subi	7-9	112	79	14	6	-	-
les tests	10-12	127	80	20	0	-	-
	13-14	90	60	37	3	-	-
	15-19	247	33	61	6	-	-
	20-29	533	46	50	4	-	-
	30-39	419	37	56	6	-	-
	40-49	263	41	50	9	-	-
	50-59	170	71	26	4	-	-
	60-69	93	70	29	2	-	-

* Dans tous les tableaux, l'âge est celui du sujet à son dernier anniversaire; ainsi, un enfant de sept ans peut, en réalité, avoir de 7,0 à 7,9 ans.

TABLEAU Q8- Force de préhension et endurance musculaire

Québécoises, 1981

	Redressements		Extensions des bras		Force de préhension	
Âge*	N. de sujets	Valeur moyenne (#)	N. de sujets	Valeur moyenne (#)	N. de sujets	Valeur moyenne (#)
7-9	72	26,1	68	18,6	73	26,7
10-12	92	32,5	90	21,2	92	39,6
13-14	63	33,2	62	23,9	63	54,1
15-19	156	31,3	153	23,8	159	60,5
20-29	334	24,0	338	19,4	351	61,6
30-39	247	17,6	249	19,3	268	62,3
40-49	112	12,4	119	16,5	137	61,6
50-59	75	6,9	73	15,1	95	56,0
60-69	23	5,5	24	14,7	33	49,5

* Dans tous les tableaux, l'âge est celui du sujet à son dernier anniversaire; ainsi, un enfant de sept ans peut, en réalité, avoir de 7,0 à 7,9 ans.

TABLEAU Q9- Flexibilité du tronc

Québécoises, 1981

Âge*	Flexibilité du tronc	
	N. de sujets X 1000 personnes	Valeur moyenne (cm)
7-9	117	30,6
10-12	135	29,5
13-14	92	31,7
15-19	262	33,6
20-29	543	32,3
30-39	423	30,5
40-49	257	28,8
50-59	161	29,1
60-69	83	30,9

* Dans tous les tableaux, l'âge est celui du sujet à son dernier anniversaire; ainsi, un enfant de sept ans peut, en réalité, avoir de 7,0 à 7,9 ans.

TABLEAU Q10- Résultats des tests de condition physique selon le rôle

Québécoises, 1981

	Femmes au foyer			Travailleuses/ étudiantes			Tous les rôles		
Âge	20-39	40-59	20-59	20-39	40-59	20-59	20-39	40-59	20-59
Population X 1000 (est.)	373	366	739	524	162	686	1122	693	1815
Résultats des tests de condition physique									
Pourcentage qui ont atteint le niveau recommandé lors du test de montée des marches	24 %	30 %	27 %	42 %	40 %	41 %	36 %	33 %	35 %
Nombre moyen de redressements	19	9	15	24	11	21	21	11	19
Nombre moyen d'extensions des bras	20	16	19	21	19	21	21	17	20
Valeur moyenne de la force de préhension (kg)	62	60	61	60	59	60	61	60	61
Valeur moyenne de la flexibilité (cm)	32	29	31	31	29	31	31	29	31

TABLEAU Q11- Mesures anthropométriques choisies

Québécoises, 1981

Âge	X 1000 personnes N. de sujets**	Taille (cm)	Poids (kg)	Poids/ Taille	Taille/ Poids	Somme des plis cutanés* (cm)
7	42	123,3	24,1	0,19	5,2	28,4
8	41	127,9	28,1	0,22	4,6	40,8
9	43	135,5	30,9	0,23	4,4	37,7
10	45	141,6	33,5	0,24	4,3	32,1
11	46	147,4	36,1	0,24	4,2	32,1
12	46	153,1	43,6	0,28	3,6	41,8
13	48	156,8	47,3	0,30	3,4	40,4
14	50	160,5	53,1	0,33	3,1	45,2
15	55	153,8	52,3	0,32	3,1	43,2
16	61	159,4	57,0	0,35	2,9	52,5
17	62	162,3	57,8	0,36	2,9	51,4
18	64	158,4	57,1	0,36	2,8	48,8
19	62	161,0	55,0	0,34	2,9	46,5
20-29	616	159,9	53,5	0,35	2,9	46,7
30-39	506	159,7	57,9	0,37	2,8	53,6
40-49	357	155,1	62,6	0,39	2,6	61,7
50-59	336	157,0	62,9	0,40	2,6	63,1
60+	251	151,8	60,6	0,40	2,6	63,4

* Triceptal, biceptal, subscapulaire et supra-iliaque.

** Nombre de sujets dont on a mesuré la taille. Le nombre de sujets mesurés relativement aux autres dimensions n'est que légèrement différent. De plus, le nombre de sujets a été inféré à la population.

TABLEAU Q12- L'importance des comportements hygiéniques

Québécoises, 1981

	Âge				Total
	10-19	20-39	40-59	60 +	10 +
Population X 1000 (est.)	538	1 122	693	468	2 821
Comportements hygiéniques					
Sommeil adéquat	68 %	85 %	88 %	90 %	83 %
Régime alimentaire sain	68	76	83	88	78
Poids stable	55	67	71	58	64
Soins médicaux et dentaires	50	61	69	69	62
Abstinence du tabac	51	56	62	64	58
Usage modéré de l'alcool	47	49	56	63	52
Maîtrise du stress	26	42	58	62	46
Philosophie positive/méditation	26	36	48	54	40
ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE	45	39	32	35	38
Collations faibles en calories	26	36	39	42	36
Activités sociales	25	23	29	40	27

Note- Les données représentent le pourcentage de sujets de chaque groupe d'âge qui estiment le comportement hygiénique très important pour un sentiment de bien-être.

TABLEAU Q13- Importance des comportements hygiéniques selon le rôle

Québécoises, 1981

	Femmes au foyer			Travailleuses/ étudiantes			Tous les rôles		
Âge	**20-39**	**40-59**	**20-59**	**20-39**	**40-59**	**20-59**	**20-39**	**40-59**	**20-59**
Population X 1000 (est.)	373	366	739	524	162	686	1122	693	1815
Comportements hygiéniques									
Sommeil adéquat	84 %	85 %	84 %	87 %	94 %	89 %	85 %	88 %	86 %
Régime alimentaire sain	76	80	78	76	87	79	76	83	79
Poids stable	65	68	67	69	79	71	67	71	69
Soins médicaux et dentaires	64	68	66	61	72	64	61	69	64
Abstinence du tabac	57	58	57	56	73	60	56	62	58
Usage modéré de l'alcool	51	57	54	49	64	53	49	56	51
Maîtrise du stress	43	59	51	42	56	45	42	58	48
Philosophie positive/ méditation	37	44	41	37	55	41	36	48	41
ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE	38	34	36	40	27	37	39	32	36
Collations faibles en calories	39	42	40	31	39	33	36	39	37
Activités sociales	22	29	25	25	33	27	23	29	25

Note- Les données représentent le pourcentage de sujets de chaque groupe d'âge qui estiment le comportement hygiénique très important pour un sentiment de bien-être.

TABLEAU Q14- Motifs d'activité

Québécoises, 1981

	Âge				Total
	10-19	**20-39**	**40-59**	**60 +**	**10 +**
Population X 1000 (est.)	538	1 122	693	468	2 821
Motifs d'activité					
Sentiment de bien-être	55 %	62 %	55 %	63 %	59 %
Plaisir	52	43	35	42	42
Contrôle du poids	43	42	43	37	42
Flexibilité	36	36	40	46	39
Détente	22	37	39	40	35
Ordres du médecin	17	20	27	32	23
Camaraderie	26	13	24	32	21
Conseils du moniteur de condition physique	23	20	18	25	21
Apprentissage	19	11	16	16	14
Défi	17	9	8	14	11

Note: Ces données correspondent au pourcentage de personnes de chaque groupe d'âge qui jugent un motif particulier très important.

TABLEAU Q15- Motifs d'activité selon le rôle

Québécoises, 1981

	Femmes au foyer			Travailleuses/ étudiantes			Tous les rôles		
Âge	**20-39**	**40-59**	**20-59**	**20-39**	**40-59**	**20-59**	**20-39**	**40-59**	**20-59**
Population X 1000 (est.)	373	366	739	524	162	686	1122	693	1815
Motifs d'activité									
Sentiment de bien être	59 %	56 %	57 %	63 %	55 %	61 %	62 %	55 %	59 %
Plaisir	41	33	37	47	42	46	43	35	40
Contrôle du poids	42	45	44	41	36	40	42	43	43
Flexibilité	36	36	36	37	42	38	36	40	38
Détente	36	41	38	39	43	40	37	39	38
Ordres du médecin	25	28	26	17	27	20	20	27	23
Camaraderie	17	23	20	11	24	14	13	24	17
Conseils du moniteur de condition physique	20	17	18	20	16	19	20	18	19
Apprentissage	11	14	12	12	19	14	11	16	13
Défi	9	9	9	10	7	9	9	8	9

Note- Ces données correspondent au pourcentage de personnes de chaque groupe d'âge qui jugent un motif particulier très important.

TABLEAU Q16- Changements qui inciteraient à accroître l'activité

Québécoises, 1981

	Âge				Total
	10-19	**20-39**	**40-59**	**60 +**	**10 +**
X 1000 de personnes (est.) invoquant le changement	492	1 069	615	382	2 558
Changements					
Plus de temps libre	28 %	39 %	32 %	6 %	30 %
Partenaire disponible	37	28	26	17	28
Meilleures installations*	36	26	18	18	25
Installations moins coûteuses	17	20	14	7	16
Cours de conditionnement organisé	14	15	12	17	15
Intérêt familial	10	12	12	14	12
Intérêt d'un(e) ami(e)	26	9	8	4	11
Sports organisés	20	12	6	3	11
Test de condition physique	4	14	10	3	9
Renseignements sur les bienfaits	14	10	7	4	9
"Rien ne saurait accroître leur niveau d'activité"	11 %	10 %	27 %	51 %	20 %

* Meilleures, plus proches ou différentes.

Note- Les données correspondent au pourcentage de personnes selon leur rôle qui ont affirmé que ces changements les inciteraient à une activité accrue.

TABLEAU Q17- Changements qui inciteraient à accroître l'activité, selon le rôle du sujet

Québécoises, 1981

	Femmes au foyer			Travailleuses/ étudiantes			Tous les rôles		
Âge	**20-39**	**40-59**	**20-59**	**20-39**	**40-59**	**20-59**	**20-39**	**40-59**	**20-59**
X 1000 personnes (est.) invoquant le changement	356	327	683	506	144	650	1069	615	1684
Changements									
Plus de temps libre	32 %	24 %	28 %	44 %	46 %	44 %	39 %	32 %	37 %
Partenaire disponible	30	26	28	28	26	27	28	26	27
Meilleures installations*	26	17	22	25	13	22	26	18	23
Installations moins coûteuses	18	12	15	22	15	20	20	14	18
Cours de conditionnement organisé	17	12	15	13	12	13	15	12	14
Intérêt familial	16	14	15	9	12	9	12	12	12
Intérêt d'un(e) ami(e)	6	10	8	12	6	10	9	8	9
Sports organisés	10	4	7	14	7	13	12	6	10
Test de condition physique	14	10	12	13	9	12	14	10	12
Renseignements sur les bienfaits	9	8	9	9	4	8	10	7	9
"Rien ne saurait accroître leur niveau d'activité"	14 %	31 %	22 %	7 %	25 %	11 %	10 %	27 %	16 %

* Meilleures, plus proches ou différentes

Note- Les données correspondent au pourcentage de personnes selon leur rôle qui ont affirmé que ces changements les inciteraient à une activité accrue.

TABLEAU Q18- Obstacles à une activité accrue

Québécoises, 1981

	Âge				Total
	10-19	**20-39**	**40-59**	**60 +**	**10 +**
X 1000 personnes (est.) invoquant l'obstacle	480	1 101	634	434	2 649
Obstacles					
Manque de temps à cause du travail ou de l'école	59 %	59 %	41 %	10 %	47 %
Manque d'énergie ou de discipline	20	29	28	22	26
Installations inadéquates*	25	17	11	9	16
Coût	15	18	14	4	14
Blessures ou maladie	6	5	21	29	13
Manque de temps - autres loisirs	20	15	10	3	13
Manque d'aptitudes ou de moniteurs	17	9	8	8	10
"Refusant une activité accrue"	18 %	14 %	21 %	41 %	21 %

* Aucune installation à proximité ou les installations disponibles sont inadéquates.

Note: Les pourcentages représentent les pourcentages des sujets de chaque groupe d'âge invoquant l'obstacle.

TABLEAU Q19- Obstacles à une activité accrue, selon le rôle

Québécoises, 1981

	Femmes au foyer			Travailleuses/ étudiantes			Tous les rôles		
Âge	**20-39**	**40-59**	**20-59**	**20-39**	**40-59**	**20-59**	**20-39**	**40-59**	**20-59**
X 1000 personnes (est.) invoquant l'obstacle	365	329	694	517	152	669	1101	634	1735
Obstacles									
Manque de temps à cause du travail ou de l'école	40 %	24 %	32 %	72 %	75 %	72 %	59 %	41 %	52 %
Manque d'énergie ou de discipline	26	31	29	29	14	25	29	28	29
Installations inadéquates*	17	11	14	14	8	13	17	11	15
Coût	21	14	18	16	5	14	18	14	16
Blessures ou maladie	7	26	16	3	12	5	5	21	11
Manque de temps - autres loisirs	14	11	13	18	12	16	15	10	13
Manque d'aptitudes ou de moniteurs	10	9	10	8	5	7	9	8	9
"Refusant une activité accrue"	24 %	24 %	24 %	9 %	13 %	10 %	14 %	21 %	17 %

* Aucune installation à proximité ou les installations disponibles sont inadéquates.

Note- Les pourcentages représentent les pourcentages des sujets de chaque groupe d'âge invoquant l'obstacle.

ANNEXE A
TABLEAUX DÉTAILLÉS

TABLEAU C1- NIVEAUX D'ACTIVITÉ DES CANADIENNES

1981

	X 1000 personnes + (est.)	Actives	Moyennement actives	Sédentaires
Tous les âges (10 ans+)*	10 509	55 %	30 %	13 %
10-14	932	72	19	6
15-19	1 129	67	25	7
20-39	4 073	53	37	9
40-59	2 511	48	34	16
60+	1 865	53	21	24
Région: (10 ans+)				
Atlantique	943	51	35	14
Colombie-Britanique	1 193	65	26	9
Ontario	3 788	54	33	13
Prairie	1 765	61	32	7
Québec	2 820	50	33	17
Études: (15 ans+)				
élémentaires	1 268	42	29	29
secondaires partielles	2 720	54	32	14
secondaires ou plus	2 874	55	36	9
certificat ou diplôme	1 604	56	34	10
diplôme universitaire	855	63	31	6
incertaines	257	-	-	-
État civil: (15 ans+)				
célibataire	2 472	62	28	8
mariée	5 431	49	35	13
autre (divorcée, séparée ou veuve)	1 681	54	22	22
Profession: (15 ans+)				
cadres/professionnelles	1 220	58	35	7
autres - cols blancs	2 589	53	38	9
cols bleus	344	44	43	13
incertaines	<200	-	-	-
total des travailleuses	4 286	53	38	9
sans emploi pendant les 2 semaines précédentes	5 291	53	30	17

* Le niveau d'activité du 2 % qui reste est inconnu.
\+ Les chiffres correspondant aux groupes d'âge ont été arrondis.

TABLEAU C2- ACTIVITÉ DES JEUNES ET DES ADULTES

Canada, 1981

Âge	Pop. X 1000 (est.)		Actifs		Moyennement actifs		Sédentaires	
	M	F	M	F	M	F	M	F
10-11	392	372	76 %	73 %	16 %	20 %	<10 %	<10 %
12-13	387	368	77	74	14	15	<10	<10
14-15	419	398	76	70	15	23	<10	<10
16-17	479	456	77	68	18	25	<10	<10
18-19	481	467	60	65	31	26	<10	<10
10-19	2 158	2 061	73	70	19	22	6	6
20+	8 050	8 449	52	51	35	32	10	14

TABLEAU C3- NIVEAUX D'ACTIVITÉ SELON LE RÔLE

Canadiennes, 1981

	X 1000 personnes (est.)	Actives %	Moyennement actives %	Sédentaires %
20-59 ans - Total	6 584	51	36	12
Femmes au foyer	2 200	49	34	15
Travailleuses/étudiantes	2 839	52	37	9
Autres	1 458	53	36	10
20-39 ans - Total	4 073	53	37	9
Femmes au foyer	1 171	50	36	12
Travailleuses/étudiantes	2 072	53	38	8
Autres	795	57	35	<9
40-59 ans - Total	2 511	48	34	16
Femmes au foyer	1 049	47	32	19
Travailleuses/étudiantes	767	48	36	13
Autres	663	48	37	14

* Le niveau d'activité du 2 % qui reste est inconnu.

TABLEAU C4- ACTIVITÉS LES PLUS POPULAIRES

Canadiennes de 10 ans et plus, 1981

Activité	X 1000 personnes (est.)	Filles		Femmes	
		Ordre de préférence	% de participation	Ordre de préférence	% de participation
1. Marche	6 792	4	59 %	1	66 %
2. Natation*	5 216	1	82	2	42
3. Cyclisme	3 943	3	70	5	30
4. Exercices à domicile	3 355	6	40	4	30
5. Jardinage	3 110	13	16	3	33
6. Jogging/course	2 844	2	75	7	15
7. Patin sur glace	2 241	5	48	8	15
8. Ski de fond	1 870	8	27	6	16
9. Danse populaire	1 551	11	18	9	14
10. Tennis	1 396	7	32	12	9
11. Cours d'exercice	1 129	14	16	10	10
12. Quilles	964	18	<10	11	9
13. Ski alpin	904	12	17	14	6
14. Balle molle	800	10	22	18	<5
15. Camping	793	19	<10	13	7
16. Base-ball	761	9	25	21	<5
17. Badminton	518	17	13	20	<5
18. Volley-ball	<500	15	14	22	<5
19. Excursion à pied	<500	20	<10	16	<5
20. Golf	<500	22	<10	17	<5
21. Curling	<500	21	<10	19	<5

* Comprend la natation en piscine ou à la plage.

TABLEAU C5- ACTIVITÉS LES PLUS SOUHAITÉES

Canadiennes de 10 ans et plus, 1981

Activité	X 1000 personnes désirant entreprendre l'activité (est.)	Augmentation possible*	Obstacles les en empêchant, par ordre d'importance: Manque de temps	Manque d'installations	Absence de motivation	Coût ou manque d'équipement	Programmes insatisfaisants ou non existants	Maladie ou blessures
Natation (piscine)	1 064	27	2	1	3	4	6	5
Jogging/course	806	28	1	4	2	–	–	3
Tennis	717	51	1	2	4	3	5	6
Cyclisme	508	13	2	5	3	1	–	4
Cours d'exercice	493	44	1	3	4	5	2	6
Marche	394	6	1	–	2	–	–	2
Racquet-ball	269	58	2	1	4	3	6	5
Ski de fond	214	11	2	5	3	1	4	5
TOTAL	6 668	71	1	2	3	4	5	6

* En comparaison du nombre évalué des participantes en 1981 (Voir le tableau 4).

TABLEAU C6- ACTIVITÉS INTERROMPUES AU COURS DE L'ANNÉE PRÉCÉDENTE (1980-1981)

Canadiennes de 10 ans et plus, 1981

Activité	X 1000 personnes Nombre de décrocheurs (est.)	% des pertes*	Raisons principales, par ordre d'importance: Manque de temps	Maladie ou blessures	Manque d'installations	Manque de motivation	Coût	Programmes insatisfaisants ou non existants
Jogging/course	393	14	3	2	–	1	–	–
Natation (piscine)	253	6	1	3	2	4	–	–
Exercices à domicile	229	7	2	3	–	1	–	–
Marche	176	5	3	1	–	2	–	–
Cyclisme	159	5	3	2	–	4	1	–
Cours d'exercice	130	12	1	3	5	2	6	4
Quilles	109	11	2	1	4	3	6	5
Volley-ball	90	18	1	3	4	5	–	2
Tennis	90	6	1	2	4	–	3	–
TOTAL	4 009	43	1	2	3	4	5	6

* En comparaison du nombre évalué des participantes en 1981 (Voir le tableau C4).

TABLEAU C7- DISTRIBUTION DE FRÉQUENCE DES RÉSULTATS DE MONTÉE ET DESCENTE DES MARCHES

Canadiennes, 1981

	Âge*	Total '000 est.	Niveau recommandé	Niveau minimal	Niveau non souhaitable	Sujets éliminés	Refus
Population	7-69	10 131	3 980	3 433	391	2 009	317
X 1000 (est.)	7- 9	515	374	76	25	16	26
	10-12	555	411	108	10	10	15
	13-14	377	255	89	10	21	3
	15-19	1 129	360	571	62	101	36
	20-29	2 254	921	943	71	254	66
	30-39	1 820	559	819	111	266	64
	40-49	1 280	433	453	50	303	41
	50-59	1 231	434	258	23	474	42
	60-69	970	235	116	29	565	25
Population	7-69	7 804	50 %	43 %	5 %	-	-
qui a subi	7- 9	475	78	16	5	-	-
les tests	10-12	529	77	20	1	-	-
	13-14	354	72	25	2	-	-
	15-19	993	36	57	6	-	-
	20-29	1 935	47	48	3	-	-
	30-39	1 489	37	55	7	-	-
	40-49	936	46	48	5	-	-
	50-59	715	60	36	3	-	-
	60-69	380	61	30	7	-	-

* Dans tous les tableaux, l'âge est celui du sujet à son dernier anniversaire; ainsi, un enfant de sept ans peut, en réalité, avoir de 7,0 à 7,9 ans.

TABLEAU C8- FORCE DE PRÉHENSION ET ENDURANCE MUSCULAIRE

Canadiennes, 1981

	Redressements		Extensions des bras		Force de préhension	
Âge*	N. de sujets	Valeur moyenne (#)	N. de sujets	Valeur moyenne (#)	N. de sujets	Valeur moyenne (#)
7-9	507	26,4	503	15,4	506	26,9
10-12	627	32,7	625	19,9	632	39,2
13-14	364	34,0	361	21,5	366	54,6
15-19	790	31,8	789	20,9	809	60,1
20-29	1 494	26,2	1 514	17,5	1 562	61,4
30-39	1 194	19,6	1 213	15,7	1 287	62,7
40-49	605	14,6	631	13,2	704	61,4
50-59	361	8,7	374	9,9	449	55,7
60-69	151	7,3	162	9,4	201	51,6

* Dans tous les tableaux, l'âge est celui du sujet à son dernier anniversaire; ainsi, un enfant de sept ans peut, en réalité, avoir de 7,0 à 7,9 ans.

TABLEAU C9- FLEXIBILITÉ DU TRONC

Canadiennes, 1981

Âge*	Flexibilité du tronc	
	N. de sujets	Valeur moyenne (cm)
7-9	512	31,8
10-12	633	30,9
13-14	366	32,8
15-19	803	34,1
20-29	1 546	32,7
30-39	1 265	31,8
40-49	678	29,9
50-59	417	29,5
60-69	185	27,6

* Dans tous les tableaux, l'âge est celui du sujet à son dernier anniversaire; ainsi, un enfant de sept ans peut, en réalité, avoir de 7,0 à 7,9 ans.

TABLEAU C10- RÉSULTATS DES TESTS DE CONDITION PHYSIQUE SELON LE RÔLE

Canadiennes, 1981

	Femmes au foyer			Travailleuses/ étudiantes			Tous les rôles		
Âge	20-39	40-59	20-59	20-39	40-59	20-59	20-39	40-59	20-59
Population X 1000 (est.)	1 171	1 049	2 220	2 072	767	2 839	4 073	2 511	6 584
Résultats des tests de condition physique									
Pourcentage qui ont atteint le niveau recommandé lors du test de montée des marches	26 %	31 %	28 %	40 %	37 %	39 %	36 %	34 %	35 %
Nombre moyen de redressements	20	11	16	25	12	22	23	12	20
Nombre moyen d'extensions des bras	17	12	15	17	12	16	17	12	15
Valeur moyenne de la force de préhension (kg)	63	60	61	61	58	60	62	57	61
Valeur moyenne de la flexibilité (cm)	33	30	32	32	29	31	32	30	32

TABLEAU C11- MESURES ANTHROPOMÉTRIQUES CHOISIES

Canadiennes, 1981

Âge	N. de sujets**	Taille (cm)	Poids (kg)	Poids/ Taille	Taille/ Poids	Somme des plis cutanés* (cm)
7	180	124,2	25,3	,202	4,5	31,1
8	186	129,2	28,2	,217	4,2	35,6
9	168	134,8	30,6	,226	4,0	35,4
10	224	141,2	36,2	,255	3,5	39,8
11	224	145,9	37,7	,257	3,5	37,1
12	207	152,8	45,0	,292	3,0	40,4
13	207	158,4	49,6	,312	2,8	40,9
14	191	162,0	55,0	,338	2,5	46,4
15	199	161,8	54,7	,337	2,5	45,8
16	204	162,0	56,3	,347	2,4	48,3
17	178	161,9	56,9	,364	2,4	49,9
18	157	162,6	58,0	,356	2,4	50,0
19	173	162,3	58,8	,362	2,3	53,9
20-29	1 843	162,0	57,3	,354	2,4	49,4
30-39	1 576	161,3	61,1	,379	2,2	57,7
40-49	986	160,9	63,5	,394	2,1	64,4
50-59	803	159,6	65,4	,411	2,0	68,5
60+	522	157,5	64,1	,406	2,0	67,5

* Triceptal, biceptal, subscapulaire et supra-iliaque.

** Nombre de sujets dont on a mesuré la taille. Le nombre de sujets mesurés relativement aux autres dimensions n'est que légèrement différent.

TABLEAU C12- L'IMPORTANCE DES COMPORTEMENTS HYGIÉNIQUES

Canadiennes, 1981

	Âge				Total
	10-19	20-39	40-59	60 +	10 +
Population X 1000 (est.)	2 061	4 073	2 511	1 865	10 509
Comportements hygiéniques					
Sommeil adéquat	72 %	86 %	85 %	83 %	82 %
Régime alimentaire sain	58	75	81	83	75
Soins médicaux et dentaires	60	70	77	78	71
Poids stable	60	70	71	60	67
Abstinence du tabac	59	58	63	71	61
Maîtrise du stress	32	55	65	57	53
Usage modéré de l'alcool	48	46	56	66	52
Philosophie positive/méditation	38	46	55	60	49
ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE	55	43	38	41	44
Collations faibles en calories	28	36	39	35	35
Activités sociales	32	27	32	40	31

Note- Les données représentent le pourcentage de sujets de chaque groupe d'âge qui estiment le comportement hygiénique très important pour un sentiment de bien-être.

TABLEAU C13- IMPORTANCE DES COMPORTEMENTS HYGIÉNIQUES SELON LE RÔLE

Canadiennes, 1981

	Femmes au foyer			Travailleuses/ étudiantes			Tous les rôles		
Âge	**20-39**	**40-59**	**20-59**	**20-39**	**40-59**	**20-59**	**20-39**	**40-59**	**20-59**
Population X 1000 (est.)	1 171	1 049	2 220	2 072	767	2 839	4 073	2 511	6 584
Comportements hygiéniques									
Sommeil adéquat	85 %	84 %	85 %	87 %	85 %	86 %	86 %	85 %	86 %
Régime alimentaire sain	78	81	79	73	81	75	75	81	77
Soins médicaux et dentaires	72	76	74	68	79	71	70	77	72
Poids stable	68	69	69	71	76	72	70	71	70
Abstinence du tabac	58	63	60	57	64	59	58	63	60
Maîtrise du stress	53	63	58	55	70	59	55	65	58
Usage modéré de l'alcool	51	59	55	42	55	46	46	56	50
Philosophie positive/ méditation	44	52	48	46	59	49	46	55	50
ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE	40	38	39	44	37	42	43	38	41
Collations faibles en calories	40	41	40	33	38	34	36	39	37
Activités sociales	24	32	28	29	33	30	27	32	29

Note- Les données représentent le pourcentage de sujets de chaque groupe d'âge qui estiment le comportement hygiénique très important pour un sentiment de bien-être.

TABLEAU C14- MOTIFS D'ACTIVITÉ

Canadiennes, 1981

	Âge				Total
	10-19	**20-39**	**40-59**	**60 +**	**10 +**
Population X 1000 (est.)	2 061	4 073	2 511	1 865	10 509
Motifs d'activité					
Sentiment de bien-être	54 %	65 %	62 %	64 %	62 %
Contrôle du poids	53	55	51	39	51
Flexibilité	39	41	45	49	43
Plaisir	56	44	35	37	43
Détente	24	38	42	39	36
Camaraderie	32	19	27	37	27
Ordres du médecin	20	23	28	33	25
Conseils du moniteur de condition physique	23	20	23	22	21
Apprentissage	28	18	19	21	21
Défi	27	16	16	18	17

Note- Ces données correspondent au pourcentage de personnes de chaque groupe d'âge qui jugent un motif particulier très important.

TABLEAU C15- MOTIFS D'ACTIVITÉ SELON LE RÔLE

Canadiennes, 1981

	Femmes au foyer			Travailleuses/ étudiantes			Tous les rôles		
Âge	20-39	40-59	20-59	20-39	40-59	20-59	20-39	40-59	20-59
Population X 1000 (est.)	1 171	1 049	2 220	2 072	767	2 839	4 073	2 511	6 584
Motifs d'activités									
Sentiment de bien-être	63 %	62 %	63 %	66 %	62 %	65 %	65 %	62 %	64 %
Contrôle du poids	55	49	52	54	53	54	55	51	53
Flexibilité	40	44	42	41	45	42	41	45	42
Plaisir	41	36	39	46	36	43	44	35	41
Détente	36	41	39	39	45	41	38	42	39
Camaraderie	28	29	25	17	23	17	17	27	22
Ordres du médecin	22	29	28	20	30	23	23	28	25
Conseils du moniteur de condition physique	23	23	23	18	21	19	20	23	21
Apprentissage	18	20	19	19	17	18	18	19	19
Défi	15	16	16	18	13	17	16	16	16

Note- Ces données correspondent au pourcentage de personnes de chaque groupe d'âge qui jugent un motif particulier très important.

TABLEAU C16- CHANGEMENTS QUI INCITERAIENT À ACCROÎTRE L'ACTIVITÉ

Canadiennes, 1981

	Âge				Total
	10-19	20-39	40-59	60 +	10 +
X 1000 de personnes (est.) invoquant le changement	1 778	3 646	1 822	777	8 023
Changements					
Plus de temps libre	34 %	45 %	43 %	20 %	40 %
Partenaire disponible	34	27	28	26	29
Meilleures installations*	31	25	20	27	26
Intérêt d'un(e) ami(e)	33	20	20	17	22
Intérêt familial	13	20	25	18	20
Installations moins coûteuses	19	22	15	14	19
Cours de conditionnement organisés	15	15	12	16	15
Sports organisés	21	10	<6	<7	10
Test de condition physique	6	11	10	<7	9
Renseignements sur les bienfaits	9	7	6	<7	7
"Rien ne saurait accroître leur niveau d'activité"	14 %	11 %	27 %	58 %	24 %

* Meilleures, plus proches ou différentes

Note- Les données correspondent au pourcentage de personnes selon leur rôle qui ont affirmé que ces changements les inciteraient à une activité accrue.

TABLEAU C17- CHANGEMENTS QUI INCITERAIENT À ACCROÎTRE L'ACTIVITÉ, SELON LE RÔLE DU SUJET

Canadiennes, 1981

	Femmes au foyer			Travailleuses/ étudiantes			Tous les rôles		
Âge	**20–39**	**40–59**	**20–59**	**20–39**	**40–59**	**20–59**	**20–39**	**40–59**	**20–59**
X 1000 personnes (est.) invoquant le changement	979	682	1 661	1 931	610	2 542	3 646	1 822	5 468
Changements									
Plus de temps libre	37 %	29 %	34 %	50 %	63 %	53 %	45 %	43 %	44%
Partenaire disponible	30	30	30	26	24	25	27	28	27
Meilleures installations*	24	21	23	25	18	23	25	20	23
Intérêt d'un(e) ami(e)	18	18	18	22	19	21	20	20	20
Intérêt familial	28	29	28	14	22	16	20	25	22
Installations moins coûteuses	20	15	18	24	14	21	22	15	20
Cours de conditionnement organisés	17	15	16	14	10	13	15	12	14
Sports organisés	8	<10	6	10	<10	9	10	<6	8
Test de condition physique	11	12	11	10	<10	10	11	10	11
Renseignements sur les bienfaits	8	<10	7	6	<10	5	7	6	7
"Rien ne saurait accroître leur niveau d'activité"	15 %	34 %	24 %	8 %	21 %	12 %	11 %	27 %	17 %

* Meilleures, plus proches ou différentes.

Note- Les données correspondent au pourcentage de personnes selon leur rôle qui ont affirmé que ces changements les inciteraient à une activité accrue.

TABLEAU C18- OBSTACLES À UNE ACTIVITÉ ACCRUE

Canadiennes, 1981

	Âge				Total
	10–19	**20–39**	**40–59**	**60 +**	**10 +**
X 1000 personnes (est.) invoquant l'obstacle	1 662	3 481	1 768	872	7 784
Obstacles					
Manque de temps à cause du travail ou de l'école	69%	62%	51%	17%	56%
Manque d'énergie ou de discipline	26	41	42	31	37
Installations inadéquates*	33	23	20	20	24
Blessures ou maladie	8	8	30	65	19
Manque de temps - autres loisirs	28	17	16	13	19
Coût	17	19	12	9	16
Manque d'aptitudes ou de moniteurs	20	11	12	10	13
"Refusant une activité accrue"	13 %	11 %	21 %	42 %	19 %

* Aucune installation à proximité ou les installations disponibles sont inadéquates.

Note- Les pourcentages représentent les pourcentages des sujets de chaque groupe d'âge invoquant l'obstacle.

TABLEAU C19- OBSTACLES À UNE ACTIVITÉ ACCRUE, SELON LE RÔLE

Canadiennes, 1981

	Femmes au foyer			Travailleuses/ étudiantes			Tous les rôles		
Âge	**20-39**	**40-59**	**20-59**	**20-39**	**40-59**	**20-59**	**20-39**	**40-59**	**20-59**
X 1000 personnes (est.) invoquant l'obstacle	927	658	1 584	1 863	612	2 475	3 496	1 772	5 267
Obstacles									
Manque de temps à cause du travail ou de l'école	40 %	28 %	35 %	74 %	78 %	75 %	62 %	51 %	58 %
Manque d'énergie ou de discipline	39	43	40	42	39	41	41	42	41
Installations inadéquates*	26	23	25	20	15	20	23	20	23
Blessures ou maladie	13	41	24	6	18	9	8	30	15
Manque de temps - autres loisirs	18	19	18	18	16	17	17	16	17
Coût	21	13	18	18	8	16	19	12	17
Manque d'aptitudes ou de moniteurs	13	16	14	9	7	8	11	12	11
"Refusant une activité accrue"	17 %	26 %	30 %	9 %	20 %	12 %	13 %	30 %	19 %

* Aucune installation à proximité ou les installations disponibles sont inadéquates.

Note- Les pourcentages représentent les pourcentages des sujets de chaque groupe d'âge invoquant l'obstacle.

ANNEXE B
LES MÉTHODES D'ENQUÊTE

L'échantillon

L'objectif de l'Enquête condition physique Canada (ECPC) était de produire des statistiques fiables sur les habitudes d'activité physique et les niveaux de condition physique des Canadiens. Ces statistiques devant servir tant au niveau national qu'au niveau provincial, il fallait élaborer un échantillon à la fois étendu et dispersé.

L'échantillon regroupait près de 13 500 ménages dans 80 régions urbaines et rurales des 10 provinces. On a conçu l'échantillon de façon à obtenir des statistiques pour chacune des cinq grandes régions du pays: l'Atlantique, le Québec, l'Ontario, les provinces des Prairies et la Colombie-Britannique.

Quatre-vingt-huit pour cent des ménages, ou 11 900 ménages, ont accepté de participer à l'enquête. En fonction de l'âge, seulement 31 000 personnes de ces ménages pouvaient participer d'une façon quelconque. Soixante-treize pour cent (23 500 personnes) ont consenti à le faire.

Les tests de condition physique étaient conçus pour des personnes de 7 à 69 ans inclusivement et ils ont été administrés à 16 000 personnes. Le questionnaire visait les individus de 10 ans et plus et il a été rempli par environ 22 000 personnes, dont la plupart ont également participé aux tests. Au Québec, 2 677 personnes ont passé les tests et 4 119 les questionnaires.

Les tests ont été faits sur rendez-vous auprès des ménages de l'échantillon entre février et juillet 1981. On a utilisé du matériel et des procédures normalisés. Les enquêteurs, pour la plupart des diplômés de programmes universitaires d'éducation physique et de récréation, ont travaillé par équipes de deux. Tous savaient pratiquer la réanimation cardio-pulmonaire.

En vue d'obtenir des normes de condition physique fiables pour les personnes de 7 à 18 ans, on a administré des tests à 2 500 autres personnes de ce groupe d'âge, entre avril et mai 1982. Cet exercice s'est poursuivi dans 186 écoles de 9 provinces, en appliquant essentiellement la même méthode qui avait servi à l'enquête effectuée dans les foyers.

Les résultats qui font l'objet de ce rapport proviennent de l'échantillon formé des ménages. Les questionnaires ont été remplis par 12 200 filles et femmes, dont 8 300 ont participé aux tests. Ils ont été pondérés, en tenant compte du recensement du Canada de 1981, pour bien représenter la population des 10 provinces canadiennes. Puisque la population comprend des personnes vivant en institution (hôpitaux, maisons de retraite, pensions, pénitenciers, etc.) et que l'enquête n'en comptait pas, les estimations de population peuvent comporter une légère erreur. La population des institutions est de nature fort diverse; conséquemment, l'erreur ne serait donc ni significative ni n'introduirait une tendance quelconque.

Pour les tableaux que l'on retrouve dans l'annexe A, on peut calculer une marge d'erreur (M.E.) de 5 % correspondant à chaque valeur obtenue.

FORMULE POUR CALCULER L'ERREUR DANS L'ESTIMATION D'UNE PROPORTION POUR DIFFÉRENTES TAILLES D'ÉCHANTILLON

$$M.E. = 1.96\sqrt{\frac{pq}{n}}$$

où $q = 1 - p$

n = taille échantillonnale

Par exemple, dans le tableau Q1, au sujet du niveau d'activité par rapport au niveau d'études, calculé sur les enquêtées de 15 ans et plus, on obtient les marges d'erreur en prenant n = 2 153: nombre d'enquêtées québécoises de 15 ans et plus.

Pour les actives de niveau élémentaire:

p = 0,41
q = 0,59
M.E. = 2,1 %

Pour les moyennement actives de niveau élémentaire:

p = 0,25
q = 0,75
M.E. = 1,8 %

Pour les sédentaires de niveau élémentaire:

p = 0,30
q = 0,70
M.E. = 1,9 %

Voici pour les principaux "n" de l'ensemble des tableaux la marge d'erreur maximale possible pour un pourcentage donné. Cette M.E. maximale est obtenue losque p = q = 0,5 pour un "n" donné.

Classe d'âge	"n" correspondant	M.E. maximale
10 ans et +	2 354	2,0 %
15 ans et +	2 153	2,1 %
10 - 19 ans	461	4,6 %
20 - 39 ans	1 015	3,1 %
40 - 59 ans	596	4,0 %
60 ans et +	282	5,8 %

Note importante

Dans certains tableaux, les "n" échantillonnaux sont faibles pour un âge précis donné (V.G. tableau 11, où les âges de 7 à 19 ans ne sont pas regroupés); il serait donc préférable de prendre soin de vérifier la marge d'erreur avant de prendre des mesures concrètes quelconques ou de bâtir certains programmes spécifiques à tel âge pour améliorer la condition physique qui soient spécifiques à des sous-groupes très précis.

Les tests de condition physique

Avant son utilisation dans le cadre de l'ECPC, le physitest normalisé n'était conçu que pour des sujets de 15 à 64 ans. Deux expériences réalisées vers la fin de 1980 ont fourni les procédures et les normes préliminaires permettant de ramener à 7 ans la limite inférieure de la plage d'âge. Pour prolonger de 5 ans la plage d'âge, on n'a pas eu à mettre au point de protocole particulier, puisqu'on prévoyait déjà une procédure de sélection très sévère pour éliminer les risques d'ordre médical (Voir ci-dessous). (Un rapport fédéral ultérieur présentera les normes et les percentiles fondés pour la première fois sur un échantillon représentatif de sujets canadiens non volontaires relativement à toutes les modalités du test et pour les groupes d'âge de 7 à 69 ans.)

. **Test de la montée des marches**

La principale partie du physitest normalisé est le test sous-maximal de la montée des marches qui sert à mesurer la condition cardio-vasculaire du sujet. C'est en fait une version perfectionnée du physitest canadien qui a servi: le sujet monte les marches au rythme d'une musique appropriée, faisant au maximum trois séances de trois minutes chacune. On contrôle son pouls après chaque séance et le test se poursuit ou prend fin selon des lignes directrices établies d'avance.

Un niveau minimal de condition physique (Voir les figures Q7 et C7) indique que le sujet a fait deux séances, la seconde exigeant un effort de 70 % de la capacité théorique maximale d'un sujet de l'âge considéré. Le niveau de condition physique est jugé non souhaitable si le sujet n'a fait qu'une seule séance exigeant un effort de 70 % de la capacité théorique maximale d'une personne de 10 ans son aînée. De même, le niveau recommandé est celui d'un sujet qui a fait trois séances, la dernière représenant un effort de 70 % de la capacité maximale d'une personne 10 ans plus jeune.

. **L'endurance musculaire et la force**

Le physitest normalisé a recours à deux exercices pour mesurer l'endurance musculaire: les extensions des bras et les redressements rapides. Au cours de ces tests, ainsi que des tests de force et de flexibilité, les enquêteurs encourageaient verbalement les sujets.

Le nombre d'extensions des bras dont font état les figures Q8 et C8 est celui qu'a réussi le sujet sans être soumis à une limite de temps, l'extension débutant et se terminant lorsque le menton touche le sol. Les femmes et les filles devaient s'élever depuis les genoux, tandis que les hommes et les garçons devaient s'élever depuis les orteils. Bien que les filles n'aient pas de difficultés à exécuter les extensions "des garçons", on a adopté cette procédure aux fins d'uniformité avec le test de leurs aînées, lesquelles peuvent avoir du mal à faire une extension complète.

Les sujets exécutent les redressements en pliant les genoux à angle droit, l'enquêteur tenant fermement les chevilles. Le redressement débute et se termine lorsque les mains jointes derrière la tête effleurent le sol. Le nombre de redressements dont fait état la figure 8 est la moyenne exécutée en 60 secondes par les sujets du groupe d'âge considéré.

La force musculaire se mesure à l'aide d'un dynamomètre qui indique la force de préhension de la main. Les sujets font deux essais de chaque main et le résultat qui apparaît aux figures Q8 et C8 est la somme des meilleurs essais de l'une et l'autre.

. La flexibilité

La mesure de la flexibilité dont font état les figures Q9 et C9 est la valeur moyenne d'un test d'extension en position assise. Un appareil, un flexomètre modifié du type Wells et Dillon, a servi à mesurer jusqu'où le sujet pouvait se pencher en avant lorsqu'il était assis les jambes raides contre le sol. Une extension de 25 cm correspond à celle qu'il faut faire pour se toucher les orteils. Le résultat retenu est le meilleur de deux essais faits après des exercices de réchauffement.

. **L'anthropométrie**

La taille, le poids, les plis cutanés et les circonférences complètent le physitest normalisé. Pour l'ECPC, on a ajouté certaines mesures pour en arriver à calculer des somatotypes. Les mesures anthropométriques comprenaient la stature en position dressée, le poids, les plis cutanés triceptaux, biceptaux, subscapulaires, supra-iliaques et des mollets ainsi que la circonférence de la poitrine, de l'abdomen, des hanches, des cuisses, des mollets et des avant-bras, de même que le diamètre des genoux et des coudes.

. **La sélection**

Bien que le physitest normalisé n'exige dans aucun cas l'effort maximal du sujet, il peut néanmoins comporter un risque pour certaines personnes souffrant d'une maladie cardiaque déclarée ou éventuelle, ou encore d'un trouble circulatoire ou d'une faiblesse des membres. Pour identifier ces personnes, on a eu recours à un mode de sélection en trois étapes semblable à celui qu'avait utilisé avec succès l'Enquête Santé Canada. Les sujets devaient remplir un questionnaire portant surtout sur les symptômes de troubles cardio-vasculaires ou de quelques faiblesses des membres. L'enquêteur prenait le rythme cardiaque au repos et la tension artérielle et cherchait à déceler tout signe d'une difficulté éventuelle. Grâce à ces modalités de sélection, il n'est survenu aucun incident regrettable au cours de l'administration des tests à plus de 15 000 sujets choisis au hasard (Voir la figure Q2).

- **Les suivis et les consultations**

À la fin de chaque visite à domicile, les enquêteurs remettaient aux participants les résultats interprétés des tests de condition physique. Si les sujets semblaient intéressés, il s'ensuivait une discussion sur les programmes d'activité et les installations locales.

Le questionnaire

Dans les ménages visités, chaque sujet de 10 ans et plus recevait un questionnaire de onze pages à remplir au cours de la visite. Le questionnaire, d'une durée moyenne de 20-25 minutes, était rempli durant les pauses qui ponctuaient l'administration des tests de condition physique. Il arrivait quelquefois qu'une personne ayant refusé de se soumettre aux tests accepte de remplir le questionnaire. Cela permettait, après coup, de déceler les habitudes tendancielles de ce groupe de participants.

Le questionnaire était conçu de façon à pouvoir comparer les résultats avec ceux de l'Enquête de 1976 sur la condition physique, les loisirs et le sport et à ceux de l'Enquête Santé Canada de 1978.

Renseignements supplémentaires

Pour plus d'information sur cette enquête, sa méthodologie et son déroulement, de même que pour une analyse plus approfondie des résultats pour les Canadiennes, le lecteur est invité à se référer au document: "En évolution: la femme et l'activité physique", projet coopératif du Programme des femmes de Condition physique et Sport amateur et de l'Enquête condition physique Canada (Octobre 1984, Canada).

Gouvernement du Québec
Ministère du Loisir,
de la Chasse et de la Pêche

SP 1291-09-86